

CALDO TSURUMI SUMMER TIMETABLE カルド鶴見 GWスケジュール

★ 初級 ★★ 中級 ★★★ 上級 ★★シエフ



曜日の日	通常営業日	休館日	通常営業日	憲法記念日	みどりの日	子どもの日	振替休日	通常営業日	
4/29(水)	4/30(木)	5/1(金)	5/2(土)	5/3(日)	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)	5/7(木)	
10:00~11:00 アロマヴィンヤサ フローヨガ 相田 千也子 ★★★ ゆる	10:00~11:00 ボディメイク エクササイズ 椿 えり子 ★★	休 館 日	10:00~11:00 全身引き締め フローヨガ hiro ★★★ ゆる	10:00~11:00 アロマ むくみスッキリヨガ Eimi ★	10:00~11:00 ヴィンヤサ フローヨガ Misato ★★★ ゆる	10:00~10:45 やさしい デトックスヨガ Yoshino ★	10:00~11:00 バランス チャレンジヨガ Eimi ★★★ ゆる	10:00~11:00 ボディメイク エクササイズ 椿 えり子 ★★	
11:30~12:30 ビューティーヨガ Tomoko ★	11:00~12:00 温活タイム		11:30~12:30 春の寒暖差疲れを癒す こほうび温活ヨガ yuri ★	11:30~12:30 滝汗カロリー 消費ヨガ Eimi ★★★ ゆる	11:30~12:15 ねじり多め デトックスヨガ Misato ★	11:15~12:15 骨盤底筋 トレーニングヨガ Yoshino ★★ ゆる	11:30~12:30 アロマやさしい デトックスヨガ Tomoko ★	11:00~12:00 温活タイム	
13:00~14:00 春の巡り改善ヨガ 溜め込みボディをリ セット yuri ★★★ ゆる	12:30~13:30 アロマ ヒーリングヨガ 伊東 尚美 ★		12:30~13:30 温活タイム	12:30~13:30 温活タイム	12:30~13:30 温活タイム	12:45~13:45 股関節調整ヨガ TAEKO ★★★ ゆる	12:45~13:45 圧倒的疲労回復 リカバリーヨガ 彩夏 ★	13:00~13:45 Beat Shape 荒井 秀一 ★★★ ゆる	12:30~13:30 アロマ ビューティーヨガ 伊東 尚美 ★
14:00~15:00 温活タイム	13:30~15:30 温活タイム		14:00~15:00 アロマ リラックスヨガ eri ★	14:00~14:45 巡る！フローヨガ 彩夏 ★★ ゆる	13:45~15:00 温活タイム	13:45~15:00 温活タイム	13:45~15:00 温活タイム	13:45~15:00 温活タイム	13:30~15:30 温活タイム
15:30~16:30 やさしい フローヨガ 伊東 尚美 ★	16:00~17:00 月と太陽のエネルギー パワーヴィンヤサ フローヨガ HARU ★★★ ゆる		15:30~16:30 コアトレヨガ Misato ★★★ ゆる	15:15~16:15 女性の為の 調律ヨガ 彩夏 ★	15:30~16:30 ベニシクヨガ 星野 ゆり ★★	15:30~16:30 春のセルフレア ヨガ 星野 ゆり ★	15:30~16:30 伊東 尚美 ★	16:00~17:00 GW休みをリセット！ 滝汗シェイプUP ヨガ HARU ★★★ ゆる	
17:00~17:45 リフレッシュヨガ hiro ★★★ ゆる	17:00~17:45 アロマ ストレッチングヨガ eri ★		17:00~17:45 アロマ ストレッチングヨガ Misato ★	16:45~17:45 美腸ヨガ 芝崎 知花子 ★★★ ゆる	17:00~17:45 ビギナーヨガ45 星野 ゆり ★	17:00~17:45 フローヨガ45 星野 ゆり ★★★ ゆる	17:00~17:45 デトックスヨガ45 hiro ★★★ ゆる	18:00~19:00 アロマ リラックスヨガ hiro ★	18:30~19:15 アロマ ストレッチングヨガ eri ★
18:15~19:15 アロマ リラックスヨガ hiro ★	18:30~19:15 アロマ ストレッチングヨガ eri ★		18:15~19:15 ヴィンヤサ フローヨガ asami ★★★ ゆる	18:15~19:00 やさしい フローヨガ 芝崎 知花子 ★	18:15~19:00 Beat Shape 荒井 秀一 ★★★ ゆる	18:15~19:15 リフレッシュヨガ asami ★★★ ゆる	18:15~19:15 アロマ リラックスヨガ hiro ★	18:30~19:15 アロマ ストレッチングヨガ eri ★	
	19:45~20:45 美脚 エクササイズ eri ★★ ゆる								19:45~20:45 ちょっとゆるめの パワーヨガ eri ★★★ ゆる
	21:15~22:15 リラックスヨガ 佐々木 茜 ★								21:15~22:15 リラックスヨガ 佐々木 茜 ★

22:30 【レッスン参加について】

- 整理券はレッスン開始の30分~5分前迄の配布です。
お時間に余裕をもってご来館ください。
 - 整理券はなくなり次第、配布終了となりますので、予めご了承ください。
 - 同日2本目のレッスンは1,980円(税込)、時間外利用料1,980円(税込)です。
 - 衛生管理上、レッスン受講時はタオルを敷いてご参加下さい。
- 【スタジオ利用のNG事項】
- ジムエリアで使うシューズの持込みや、ビニール袋等音の鳴る袋の持込み
 - 携帯電話やスマートフォン、貴重品の持込み
 - 体調不良時以外の途中入室(シャワーの場所取り等)
 - スタジオ内での私話
 - ※他のお客様の迷惑と判断した場合、途中退出して頂く場合もございます。
 - 待機中、スタジオ前での私話もお控え下さい。

時間外利用 (Dタイム(8/11のみ該当)/M4会員様は5回目以降): 1,980円
追加レッスン (1日2本目以降): 1,980円

22:30

