

CALDO TSURUMI STUDIO TIMETABLE カルド鶴見 7月16～31日スタジオスケジュール

時間	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
10:00	10:00～11:00 ボディメイク エクササイズ 椿 えり子 ★★		10:00～11:00 パワーヨガ hiro ★★★ ゆる	10:00～11:00 ストレッチングヨガ Emi ★		10:00～11:00 やさしい デトックスヨガ Yoshino ★	10:00～11:00 パワーヨガ Ai ★★★ ゆる	10:00～11:00 ボディメイク エクササイズ 椿 えり子 ★★		10:00～11:00 パワーヨガ hiro ★★★ ゆる	10:00～11:00 ストレッチングヨガ Emi ★	10:00～11:00 姿勢改善ヨガ 彩夏 ★★	10:00～11:00 やさしい デトックスヨガ Yoshino ★	10:00～11:00 パワーヨガ Ai ★★★ ゆる	10:00～11:00 ボディメイク エクササイズ 椿 えり子 ★★	
11:00																
11:30	11:00～12:00 温活タイム															
12:00			11:30～12:30 ピギナーヨガ yuri ★	11:30～12:30 パワーヨガ Emi ★★★ ゆる		11:00～12:30 温活タイム		11:00～12:00 温活タイム		11:30～12:30 ピギナーヨガ yuri ★	11:30～12:30 パワーヨガ Emi ★★★ ゆる	11:30～12:15 アロマリラックス45 彩夏 ★	11:00～12:30 温活タイム	11:00～11:30 温活タイム	11:00～12:00 温活タイム	
12:30	12:30～13:30 アロマ リラックスヨガ 伊東 尚美 ★															
13:00			12:30～13:30 温活タイム	12:30～13:30 温活タイム												
13:30						13:00～14:00 ベアシックヨガ yuri ★★										
14:00	14:00～14:45 Beat Shape 荒井 秀一 ★★★ ゆる															
14:30			14:00～15:00 リラックスヨガ eri ★	14:00～14:45 フロアヨガ45 彩夏 ★★★ ゆる		14:00～15:30 温活タイム		14:00～14:45 Beat Shape 荒井 秀一 ★★★ ゆる		14:00～15:00 リラックスヨガ eri ★	14:00～14:45 フロアヨガ45 HARU ★★★ ゆる	14:00～15:30 温活タイム	14:00～15:30 温活タイム			
15:00																
15:30																
16:00	16:00～17:00 パワーヨガ HARU ★★★ ゆる		15:30～16:30 ボディメイクヨガ Misato ★★★ ゆる	15:15～16:15 ビューティーヨガ 彩夏 ★		16:00～17:00 リラックスヨガ 星野 ゆり ★	15:00～16:00 骨盤コンディショニング ヨガ 伊東 尚美 ★★	16:00～17:00 パワーヨガ hiro ★★★ ゆる		15:30～16:30 ボディメイクヨガ 彩夏 ★★★ ゆる	15:15～16:15 ビューティーヨガ HARU ★			15:00～16:00 骨盤コンディショニング ヨガ 伊東 尚美 ★★	16:00～17:00 パワーヨガ HARU ★★★ ゆる	
17:00			17:00～17:45 アロマリラックス ヨガ45 Misato ★	16:45～17:45 ベアシックヨガ 芝崎 知花子 ★★★ ゆる						17:00～17:45 アロマリラックス ヨガ45 彩夏 ★	16:45～17:45 ベアシックヨガ 芝崎 知花子 ★★★ ゆる					
17:30																
18:00																
18:30	18:30～19:15 ヴァンヤサ ストレッチング ヨガ45 eri ★		18:15～19:15 ヴァンヤサ フロアヨガ asami ★★★ ゆる	18:15～19:00 リラックスヨガ45 芝崎 知花子 ★		18:30～19:30 リフレッシュヨガ asami ★★	18:30～19:30 シェイプアップ ヨガ hiro ★★★ ゆる	18:30～19:15 ストレッチング ヨガ45 eri ★		18:15～19:15 ヴァンヤサ フロアヨガ asami ★★★ ゆる	18:15～19:00 リラックスヨガ45 芝崎 知花子 ★	18:30～19:15 ピギナーヨガ45 星野 ゆり ★	18:30～19:30 リフレッシュヨガ asami ★★	18:30～19:30 シェイプアップ ヨガ hiro ★★★ ゆる	18:30～19:15 ストレッチング ヨガ45 eri ★	
19:00																
19:30																
20:00	19:45～20:45 フロアヨガ eri ★★★ ゆる		20:00 閉館	20:00 閉館		20:00～20:45 やさしい フロアヨガ45 Emi ★	20:00～20:45 アロマリラックス ヨガ45 hiro ★	19:45～20:45 フロアヨガ eri ★★★ ゆる		20:00 閉館	20:00 閉館	19:45～20:45 ベアシックヨガ 星野 ゆり ★★★ ゆる	20:00～20:45 やさしい フロアヨガ45 Emi ★	20:00～20:45 アロマリラックス ヨガ45 hiro ★	19:45～20:45 フロアヨガ eri ★★★ ゆる	
20:30																
21:00																
21:30	21:15～22:15 やさしい デトックスヨガ 佐々木 茜 ★					21:15～22:15 ヴァンヤサ フロアヨガ Emi ★★★	21:15～22:15 ピギナーヨガ ★ 藍未	21:15～22:15 やさしい デトックスヨガ 佐々木 茜 ★				21:15～22:15 リフレッシュヨガ Tomomi ★★★ ゆる	21:15～22:15 ヴァンヤサ フロアヨガ Emi ★★★	21:15～22:15 ピギナーヨガ ★ 藍未	21:15～22:15 やさしい デトックスヨガ 佐々木 茜 ★	
22:00																
22:30																
23:00	23:00 閉館					23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館				23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	

休館日

海の日特別PG 別紙参照

休館日

休館日

※レッスンの開始後の途中入室は断断しております。シャワーブース場所取りの為に途中退室はご遠慮ください。
 ※スタジオへのバスタオル、フェイスタオル、お水以外のお持ち込みは断断しております。携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。
 ※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)でご参加いただけます。
 ※スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の関係でレッスン開始15分前となっております。

※整理券はレッスンの開始の30分前から5分前までフロントにて配布致します。
 ※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。
 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。尚、スタジオ前での私語も控え下さい。
 ※全てのレッスンは定員50名です。

※バスタオルを敷いてご利用下さい。

休館日：毎週金曜日