

CALDO TSURUMI STUDIO TIMETABLE カルド鶴見 7月1~15日スタジオスケジュール

時間	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)			
10:00	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 橋 えり子 ★★	休 館 日	10:00~11:00 パワーヨガ hiro ★★★ ゆる	10:00~11:00 ストレッチヨガ 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 橋 えり子 ★★	休 館 日	10:00~11:00 パワーヨガ hiro ★★★ ゆる	10:00~11:00 ストレッチヨガ 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			
11:00	11:00~11:30 温活タイム	11:00~12:00 温活タイム							11:00~11:30 温活タイム		11:00~12:30 温活タイム						11:00~11:30 温活タイム	
11:30																		
12:00	12:00~13:00 ビューティーヨガ Tomoko ★				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	12:00~13:00 ビューティーヨガ Tomoko ★		11:30~12:30 ピギナーヨガ yuri ★					11:30~12:15 アロマリラックス45 彩夏 ★	12:00~13:00 ビューティーヨガ Tomoko ★	
12:30		12:30~13:30 アロマ リラックスヨガ 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 アロマ リラックスヨガ 伊東 尚美 ★							
13:00	13:00~14:30 温活タイム						13:00~14:00 ヴィンヤサ フローヨガ Misato ★★★ ゆる	13:00~14:00 ベーシックヨガ yuri ★★	13:00~14:30 温活タイム									13:00~14:30 温活タイム
13:30																		
14:00		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 骨盤コンディショニング グヨガ45 HARU ★★★ ゆる		14:00~15:30 温活タイム	14:00~15:30 温活タイム		14:00~14:45 Beat Shape 荒井 秀一 ★★★ ゆる				14:00~15:30 温活タイム	14:00~15:30 温活タイム		
14:30																		
15:00	15:00~16:00 骨盤コンディショニング グヨガ 伊東 尚美 ★★								15:00~16:00 骨盤コンディショニング グヨガ 伊東 尚美 ★★									15:00~16:00 骨盤コンディショニング グヨガ 伊東 尚美 ★★
15:30		カテゴリ変更			15:30~16:30 ボディメイクヨガ Misato ★★★ ゆる	15:15~16:15 やさしい フローヨガ HARU ★					15:15~16:15 やさしい フローヨガ HARU ★							15:15~16:15 やさしい フローヨガ HARU ★
16:00	16:00~17:00 温活タイム	16:00~17:00 シェイプアップ ヨガ HARU ★★★ ゆる					16:00~17:00 ヒーリングヨガ yuri ★	16:00~17:00 リラックスヨガ 星野 ゆり ★	16:00~17:00 温活タイム		16:00~17:00 シェイプアップ ヨガ HARU ★★★ ゆる							16:00~17:00 温活タイム
16:30																		
17:00					17:00~17:45 アロマリラックス ヨガ45 Misato ★	16:45~17:45 ベーシックヨガ 芝崎 知花子 ★★★ ゆる								16:45~17:45 ベーシックヨガ 芝崎 知花子 ★★★ ゆる				
17:30																		
18:00																		
18:30	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 ヨガ45 eri ★		18:15~19:15 ヴィンヤサ フローヨガ 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 ヨガ45 eri ★							18:30~19:30 シェイプアップ ヨガ HARUKA ★★★ ゆる		
19:00																		
19:30																		
20:00	20:00~20:45 アロマリラックス ヨガ45 hiro ★	19:45~20:45 フローヨガ eri ★★★ ゆる		20:00 閉館	20:00 閉館		19:45~20:45 ベーシックヨガ 星野 ゆり ★★★ ゆる	20:00~20:45 やさしい フローヨガ45 hiro ★	19:45~20:45 フローヨガ eri ★★★ ゆる							19:45~20:45 ベーシックヨガ 星野 ゆり ★★★ ゆる		
20:30																20:00~20:45 アロマリラックス ヨガ45 HARUKA ★		
21:00																		
21:30	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 ヴィンヤサ フローヨガ 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 ピギナーヨガ ★ 藍未		
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		

※レッスンの途中入室はお断りしております。シャワーブース場所取りの為の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お断り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)でご利用いただけます。
 ※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お控え下さい。
 ※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