

CALDO TSURUMI STUDIO TIMETABLE
カルド鶴見 8月16～31日スタジオスケジュール

	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)
10:00	お盆特別 プログラムと なります♪ 別紙のスケ ジュールを ご覧ください。	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 ★★	休 館 日	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 Eimi ★
10:30								
11:00				11:00～11:30 温活タイム	11:00～12:00 温活タイム			
11:30		11:30～12:15 アロマリラックス45 彩夏 ★	11:00～12:30 温活タイム				11:30～12:30 ビギナーヨガ yuri ★	11:30～12:15 アロマリラックス45 彩夏 ★
12:00				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
13:00		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				13:00～14:00 ヴィンヤサ フローヨガ Misato ★★★ ゆる
13:30					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 姿勢改善ヨガ45 HARU ★★ ゆる
14:00		14:00～15:30 温活タイム	14:00～15:30 温活タイム					カテゴリー変更
14:30							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 HARU ★
15:00				15:00～16:00 骨盤コンディショニン グヨガ 伊東 尚美 ★★	カテゴリー変更			カテゴリー変更
15:30								
16:00		16:00～17:00 ヒーリングヨガ kumi ★	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		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
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30		18:30～19:15 ビギナーヨガ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 ★		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 ★
19:00								
19:30								
20:00		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 Eimi ★	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
20:30								
21:00								
21:30		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 Eimi ★★★★	21:15～22:15 ビギナーヨガ ★ 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			

※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。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。

CALDO TSURUMI STUDIO TIMETABLE
カルド鶴見 8月16～31日スタジオスケジュール

	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)
10:00	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 ★★	休 館 日	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 Eimi ★	10:00～11:00 姿勢改善ヨガ 彩夏 ★★
10:30								
11:00			11:00～11:30 温活タイム	11:00～12:00 温活タイム				
11:30	11:30～12:15 アロマリラックス45 彩夏 ★	11:00～12:30 温活タイム				11:30～12:30 ビギナーヨガ yuri ★	11:30～12:30 パワーヨガ Eimi ★★★★ ゆる	11:30～12:15 アロマリラックス45 彩夏 ★
12:00			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	
13:00	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					13:00～14:00 ヴィンヤサ フローヨガ Misato ★★★ ゆる
13:30				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 姿勢改善ヨガ45 HARU ★★ ゆる	14:00～15:30 温活タイム
14:00							カテゴリー変更	
14:30	14:00～15:30 温活タイム	14:00～15:30 温活タイム				カテゴリー変更		
15:00			15:00～16:00 骨盤コンディショニン グヨガ 伊東 尚美 ★★			15:15～16:15 ビューティーヨガ HARU ★	カテゴリー変更	
15:30				カテゴリー変更				
16:00	16:00～17:00 ヒーリングヨガ Kumi ★	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		15:30～16:30 ボディメイクヨガ Misato ★★ ゆる		16:00～17:00 ヒーリングヨガ Kumi ★
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	
17:30								
18:00						IR変更		
18:30	18:30～19:15 ビギナーヨガ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 ★		18:15～19:15 ヴィンヤサ フローヨガ 相田 千也子 ★★★ ゆる	18:15～19:00 リラックスヨガ45 芝崎 知花子 ★	18:30～19:15 ビギナーヨガ45 星野 ゆり ★
19:00								
19:30								
20:00	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 Eimi ★	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
20:30								
21:00								
21:30	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 Eimi ★★★★	21:15～22:15 ビギナーヨガ ★ 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
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

※整理券はレッスン開始の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