

CALDO Tsunashima STUDIO TIMETABLE
カルド綱島 1月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
8:30							※朝ヨガ 1月～3月限定	8:30
9:00							※時間・担当者変更	9:00
9:30							9:00～10:00 やさしいフローヨガ 芝崎 知花子 ★	9:30
10:00	10:00～11:00 ヴィンヤサフローヨガ Tomoko ★★★	10:00～11:00 ストレッチングヨガ tomomi ★	10:00～11:00 デトックスヨガ Mayuko ★★	10:00～11:00 リラックスヨガ ユカリ ★	10:00～11:00 ピラティス 江角 まゆ ★★	10:00～11:00 パワーヨガ Riho ★★★	10:00～10:10	10:00
10:30	11:00～11:10	11:00～11:10	11:00～11:10	11:00～11:10	11:00～11:10	11:00～11:10	※時間・担当者変更	10:30
11:00							10:30～11:30 骨盤コンディショニング ヨガ 芝崎 知花子 ★★	11:00
11:30	11:30～12:30 ビューティーヨガ Tomoko ★	11:30～12:30 ピラティス satoeri ★★	11:30～12:30 ビギナーヨガ 伊東 尚美 ★	11:30～12:30 フローヨガ hitomi ★★	11:30～12:30 アロマリラックスヨガ Mayu ★ ❷	11:30～12:30 ビギナーヨガ 星野 ゆり ★		11:30
12:00						12:30～12:40		12:00
12:30	溶岩タイム 12:30～14:00	溶岩タイム 12:30～13:30	溶岩タイム 12:30～14:00	溶岩タイム 12:30～13:30	アロマ溶岩タイム 12:30～13:30		溶岩タイム 11:30～13:45 ※利用時間変更	12:30
13:00						13:00～14:00 デトックスヨガ 星野 ゆり ★★		13:00
13:30								13:30
14:00		14:00～15:00 アロマ ビギナーヨガ ユカリ ★ ❷	※内容・担当者変更	14:00～15:00 やさしい デトックスヨガ 葉穂 ★	14:00～15:00 リフレッシュヨガ tomomi ★★	溶岩タイム 14:00～15:00 ※利用時間変更	14:15～15:15 シェイプアップヨガ ありさ ★★★	14:00
14:30	14:30～15:30 デトックスヨガ 伊東 尚美 ★★	アロマ溶岩タイム 15:00～15:40	14:30～15:30 ベーシックヨガ 優花 ★★		15:00～15:10		15:15～15:25	14:30
15:00	15:30～15:40		15:30～16:00					15:00
15:30					15:30～16:30 アロマ ビューティーヨガ 遥香 ★ ❷	15:30～16:30 バレエストレッチ かりん ★★	15:45～16:45 ストレッチングヨガ ありさ ★	15:30
16:00	16:00～17:00 アロマヒーリングヨガ 伊東 尚美 ★ ❷	16:15～17:15 バレエストレッチ かりん ★★	16:30～17:30 ストレッチングヨガ hitomi ★	15:00～17:30 溶岩タイム	アロマ溶岩タイム 16:30～17:45	16:30～16:40	16:45～16:55	16:00
16:30								16:30
17:00	アロマ溶岩タイム 17:00～18:30	溶岩タイム 17:15～18:30	17:30～17:40			17:00～18:00 リラックスヨガ hitomi ★	※内容・担当者変更	17:00
17:30						18:00～18:15	17:15～18:00 ピラティス AYAME ★★	17:30
18:00			18:00～19:00 コアトレヨガ hitomi ★★	18:00～19:00 ビギナーピラティス masami.M ★	18:15～19:00 ビギナーヨガ Ryoko ★		18:00～18:15	18:00
18:30		※カテゴリー変更						18:30
19:00	19:00～20:00 やさしい デトックスヨガ ★ 貴子	19:00～20:00 パワーヨガ 芝崎 知花子 ★★★	19:00～19:10	19:00～19:10	19:00～19:10	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00
19:30			19:30～20:15 ビューティーヨガ ★ 佐々木 茜	19:30～20:30 アロマフローヨガ HARUKA ★★ ❷	19:30～20:30 やさしいパワーヨガ Ryoko ★★			19:30
20:00	溶岩タイム 20:00～20:30	20:00～20:10	20:15～20:25	20:30～20:40	20:30～20:40			20:00
20:30		20:30～21:30 リラックスヨガ 芝崎 知花子 ★	※内容変更					20:30
21:00	21:00～22:00 アロマ リフレッシュヨガ AYAME ★★ ❷	21:30～21:45	20:45～21:45 姿勢改善ヨガ 佐々木 茜 ★★	21:00～22:00 陰ヨガ HARUKA ★	21:00～22:00 やさしい デトックスヨガ 涼花 ★			21:00
21:30			21:45～22:00	※ブロック使用 お一人様 1つ				21:30
22:00								22:00
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館			22:30

《1月休館日のお知らせ》

1日(木)・2日(金)・3日(土)
16日(金)
26日(月)
31日(土)

※1/6(火)は特別営業日です。



ぜひ、クチコミにご協力ください！

※全てのレッスンは**定員45名**です。

※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。

※同日2本目のレッスンは、ご契約プランと該当の料金をご確認ください。

※スタジオ入室時間は**スタジオ消毒・清掃**の関係で**10分～15分前**となっております。

※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。

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

※溶岩タイムは、ご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に出入り可能です。

※レッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。

※スタジオからご退出の際には消毒タオルでヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。

※**ハーフマットをご利用の方は、消毒タオルで消毒の上ご返却ください。**

※溶岩タイムのオレンジ枠はアロマ溶岩タイムです。

❷アロマクラス