

CALDO Tsunashima STUDIO TIMETABLE カルド綱島 2月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
8:30						8:30
9:00						9:00
9:30						9:00～10:00 やさしいフローヨガ 芝崎 知花子 ★
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 リラクسسヨガ ユカリ ★	10:00～11:00 パワーヨガ Riho ★★★	10:00～10:10
10:30						10:30～11:30 骨盤コンディショニング ヨガ 芝崎 知花子 ★★
11:00	11:00～11:10	11:00～11:10	11:00～11:10	11:00～11:10	11:00～11:10	
11:30	11:30～12:30 ビュティーヨガ 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 ★	※内容変更 11:30～12:30 骨盤コンディショニング ヨガ hitomi ★★	11:30～12:30 アロマリラクسسヨガ Mayu ★	11:30
12:00						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
13:00						13:00
13:30					13:00～14:00 デトックスヨガ 星野 ゆり ★★	13:30
14:00		14:00～15:00 アロマ ビギナーヨガ ユカリ ★	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	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		14:15～15:15 シェイプアップヨガ ありさ ★★★
15:00						15:00
15:30	15:30～15:40		15:30～16:00			15:15～15:25
16:00	16:00～17:00 アロマヒーリングヨガ 伊東 尚美 ★	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 ★	15:30～16:30 アロマ ビュティーヨガ 遥香 ★	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 ★
16:30					16:30～16:40	16:45～16:55
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	アロマ溶岩タイム 16:30～17:45	17:00～18:00 リラクسسヨガ hitomi ★	17:15～18:00 ピラティス AYAME ★★
17:30					18:00～18:15	18:00～18:15
18:00			※進度・内容変更 18:00～19:00 シェイプアップヨガ hitomi ★★★	18:00～19:00 ビギナーピラティス masami.M ★		
18:30				18:15～19:00 ビギナーヨガ Ryoko ★		
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 閉館	19:00 閉館
19:30			19:30～20:15 ビュティーヨガ ★ 佐々木 茜	19:30～20:30 アロマフローヨガ 週替わり ★★	19:30～20:30 やさしいパワーヨガ Ryoko ★★	
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	《2月休館日のお知らせ》 6日(火) 16日(月) 28日(土) ※2/28(木)は特別営業日です。
20:30		20:30～21:30 リラクسسヨガ 芝崎 知花子 ★	20:45～21:45 姿勢改善ヨガ 佐々木 茜 ★★	21:00～22:00 ヒーリングヨガ 週替わり ★	21:00～22:00 デトックスヨガ 涼花 ★	
21:00	21:00～22:00 アロマ リフレッシュヨガ AYAME ★★	21:30～21:45	21:45～22:00			
21:30						
22:00						
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	

※全てのレッスンは定員50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。

※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。スタジオは自由に入出入り可能です。

※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。



ぜひ、クチコミにご協力ください！

アロマクラス