

CALDO Tsunashima STUDIO TIMETABLE
カルド網島 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						9:30
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 ★★★
10:30	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10	10:00~10:10
11:00	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10	10:30~11:30 骨盤コンディショニング ヨガ 芝崎 知花子 ★★
11:30	11:30~12:30 ピューティヨガ Tomoko ★	11:30~12:30 ピラティス satoeri ★★	11:30~12:30 ピギナーヨガ 伊東 尚美 ★	11:30~12:30 骨盤コンディショニング ヨガ hitomi ★★	11:30~12:30 アロマリラックスヨガ Mayu ★ *	11:30~12:30 ピギナーヨガ 星野 ゆり ★
12:00						12:30~12:40
12:30		溶岩タイム 12:30~13:30		溶岩タイム 12:30~13:30	アロマ溶岩タイム 12:30~13:30	
13:00	溶岩タイム 12:30~14:00					13:00~14:00 デトックスヨガ 星野 ゆり ★★
13:30						
14:00						
14:30	14:30~15:30 デトックスヨガ 伊東 尚美 ★★	14:00~15:00 アロマ ピギナーヨガ ユカリ ★ *	14:30~15:30 ベーシックヨガ 優花 ★★	14:00~15:00 やさしい デトックスヨガ 菜穂 ★	14:00~15:00 リフレッシュヨガ tomomi ★★	14:15~15:15 シェイプアップヨガ ありさ ★★★
15:00	15:30~15:40	アロマ溶岩タイム 15:00~15:40	15:30~16:00	15:30~16:00	15:00~15:10	15:15~15:25
15:30	15:30~15:40					
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 ★	15:00~17:30 溶岩タイム	15:30~16:30 アロマ ピューティヨガ 遥香 ★ *	15:45~16:45 ストレッチングヨガ ありさ ★
16:30						16:45~16:55
17:00	アロマ溶岩タイム 17:00~18:30		17:30~17:40		アロマ溶岩タイム 16:30~17:45	17:15~18:00 ピラティス AYAME ★★
17:30						18:00~18:15
18:00						
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
19:30						
20:00	溶岩タイム 20:00~20:30	20:00~20:10	佐々木 茜	19:30~20:15 ピューティヨガ 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 ★★
20:30						
21:00	21:00~22:00 アロマ リフレッシュヨガ AYAME ★★ *	20:30~21:30 リラックスヨガ 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 やさしい デトックスヨガ 涼花 ★	20:00
21:30		21:30~21:45	21:45~22:00			
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

※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。

《2月休館日のお知らせ》

6日(火)
16日(月)
28日(土)

※2/26(木)は特別営業日です。

ぜひ、クチコミにご協力ください！

