

CALDO Tsunashima STUDIO TIMETABLE
カルド綱島 3月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
8:30						
9:00						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 リラクセスヨガ 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 Eimi ★★★
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 骨盤コンディショニング ヨガ hitomi ★★	11:30~12:30 アロマリラクセスヨガ Mayu ★	11:30~12:30 ビギナーヨガ 星野 ゆり ★
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						
13:30						13:00~14:00 デトックスヨガ 星野 ゆり ★★
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 ビギナーヨガ 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 ★★	溶岩タイム 14:00~15:00
15:00						14:15~15:15 シェイプアップヨガ ありさ ★★★
15:30	15:30~15:40	アロマ溶岩タイム 15:00~15:40	15:30~16:00		15:00~15:10	15:15~15:25
16:00	16:00~17:00 アロマヒーリングヨガ 伊東 尚美 ★			15:00~17:30 溶岩タイム	15:30~16:30 アロマ ビューティーヨガ 遥香 ★	15:30~16:30 パレオストレッチ かりん ★★
16:30	16:15~17:15 パレオストレッチ かりん ★★					15:45~16:45 ストレッチングヨガ ありさ ★
17:00		16:30~17:30 ストレッチングヨガ hitomi ★			アロマ溶岩タイム 16:30~17:45	16:45~16:55
17:30	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 リラクセスヨガ hitomi ★
18:00						17:15~18:00 ピラティス AYAME ★★
18:30			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 ★	18:15~19:00 ビギナーヨガ Ryoko ★	18:00~18:15
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			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 週替わり ★★	19:30~20:30 やさしいパワーヨガ Ryoko ★★	19:00 閉館
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	
20:30		20:30~21:30 リラクセスヨガ 芝崎 知花子 ★	20:45~21:45 姿勢改善ヨガ 佐々木 茜 ★★			
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	21:00~22:00 陰ヨガ 週替わり ★	21:00~22:00 やさしい デトックスヨガ 涼花 ★	
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	

※担当者変更

《3月休館日のお知らせ》
6日(金)
16日(月)
26日(木)
31日(火)



ぜひ、クチコミにご協力ください！

- ※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。