

CALDO TSUNASHIMA STUDIO TIMETABLE
 カルド綱島 4月16日(木)~4月23日(木) スタジオスケジュール

CALDO TSUNASHIMA STUDIO TIMETABLE
 カルド綱島 4月24日(木)~4月30日(木) スタジオスケジュール

	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)		
9:00	休館日			9:00~10:00 やさしい フローヨガ 芝崎 知花子 ★							休館日						
9:30																	
10:00			10:00~11:00 ピラティス 江角 まゆ ★★	※代行 10:00~11:00 パワーヨガ 芝崎 知花子 ★★★	10:00~10:10	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 Eimi ★★★		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 自律神経を ととのえるヨガ Mayuko ★★★	祝日プログラム
10:30			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 ★★★	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10		11:00~11:10		11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10	
11:00																	
11:30			11:30~12:30 アロマリラククス ヨガ Mayu ★	11:30~12:30 ピギーナヨガ 星野 ゆり ★		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 ピギーナヨガ 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 アロマリラククス ヨガ Mayu ★		11:30~12:30 ピギーナヨガ 星野 ゆり ★		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 ダウンドッグを 深めよう 伊東 尚美 ★	
12:00																	
12:30					11:30~13:45												
13:00																	
13:30			アロマ溶岩タイム 12:30~15:00			12:30~14:00											
14:00																	
14:30							14:00~15:00 アロマ ビギーナヨガ ユカリ ★			14:00~15:00 やさしい デトックスヨガ 貴子 ★							
15:00																	
15:30				※代行 15:30~16:30 ボディ コンディショニング ヨガ Ayumi ★★	15:15~15:25	15:30~15:40											
16:00			15:30~16:30 ビューティーヨガ 遥香 ★		15:45~16:45 ストレッチヨガ ありさ ★	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					16:45~16:55												
17:00			16:30~17:45														
17:30						アロマ溶岩タイム 17:00~18:30											
18:00																	
18:30			18:15~19:00 ビギーナヨガ Ryoko ★														
19:00			19:00~19:10	19:00 閉館	19:00 閉館	※内容変更 19:00~20:00 リラククスヨガ 貴子 ★	19:00~20:00 パワーヨガ 芝崎 知花子 ★★★	19:00~19:10	19:00~19:10	18:00~19:00 シェイプアップ ヨガ hitomi ★★★		18:00~19:00 ビギーナ ピラティス masami.M ★					
19:30																	
20:00			19:30~20:30 やさしい パワーヨガ Ryoko ★★														
20:30		20:30~20:40															
21:00																	
21:30		21:00~22:00 やさしい デトックスヨガ 涼花 ★			21:00~22:00 アロマ リフレッシュヨガ AYAME ★★												
22:00																	
22:30		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、プレミアム会員様・溶岩OPを付けている会員様のみ、ご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に入退室可能です。
 ※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。
 ※スタジオからご退室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。

☆アロマクラス

《4月休館日のお知らせ》
 6日(月)16日(木)
 26日(日)30日(木)