

CALDO TSUNASHIMA STUDIO TIMETABLE  
カルド綱島 5月1日(金)~5月8日(金) スタジオスケジュール

CALDO TSUNASHIMA STUDIO TIMETABLE  
カルド綱島 5月9日(土)~5月15日(金) スタジオスケジュール

	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日・祝)	ユーカリ&ラベンダー 5月4日(月・祝)	レモングラス&ゼラニウム 5月5日(火・祝)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)	5月10日(日)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	
9:00			祝日プログラム	祝日プログラム	祝日プログラム	休館日										
9:30			9:00~10:00 やさしい デトックスヨガ 芝崎 知花子 ★							9:00~10:00 やさしい フローヨガ 芝崎 知花子 ★						
10:00	10:00~11:00 ピラティス 江角 まゆ ★★	10:00~11:00 パワーヨガ Eimi ★★★	10:00~10:10	10:00~11:00 アシタンガ ビギナーヨガ Tomoko ★★★	10:00~11:00 心身リセットヨガ MEU ★			10:00~11:00 ビューティーヨガ 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 デトックスヨガ Mayuko ★★★	10:00~11:00 デトックスヨガ ユカリ ★	10:00~11:00 ビューティーヨガ ユカリ ★	10:00~11:00 ピラティス 江角 まゆ ★★
10:30			10:30~11:30 美背中 ヨガ 芝崎 知花子 ★★								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	11:00~11:10	11:00~11:10		11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10
11:30	11:30~12:30 アロマリラックス ヨガ Mayu ★ ☆	11:30~12:30 ビギナーヨガ 星野 ゆり ★		11:30~12:30 アロマやさしい デトックスヨガ Tomoko ★	11:30~12:30 ベニシク ピラティス Tomoko ★★			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 ビギナーヨガ 星野 ゆり ★	11:30~12:30 ヴィンヤサフロー 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 アロマリラックス ヨガ Mayu ★ ☆	11:30~12:30 アロマリラックス ヨガ Mayu ★ ☆
12:00																
12:30	アロマ溶岩タイム 12:30~15:00		11:30~13:45	12:30~12:40	12:30~12:40			12:30~13:30	アロマ溶岩タイム 12:30~15:00	12:30~12:40						アロマ溶岩タイム 12:30~15:00
13:00																
13:30		13:00~14:00 デトックスヨガ 星野 ゆり ★★		13:00~14:00 骨盤 コンディショニング &美尻ヨガ 伊東 尚美 ★★	13:00~14:00 美脚/バレエヨガ かりん ★★				アロマ溶岩タイム 12:30~15:00	13:00~14:00 デトックスヨガ 星野 ゆり ★★						
14:00		14:00~15:00		14:00~14:10	14:00~14:10											
14:30			14:15~15:15 ノンストップ ヨガ ありさ ★★★	14:30~15:30 アロマキャンドル ヒーリングヨガ 伊東 尚美 ★ ☆	14:30~15:30 骨格から整える フローヨガ かりん ★			14:00~15:00 やさしい デトックスヨガ 葉穂 ★		14:00~15:00	14:15~15:15 シェイプアップ ヨガ ありさ ★★★	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 ベニシクヨガ 優花 ★★	14:00~15:00 やさしい デトックスヨガ 葉穂 ★	
15:00			15:15~15:25								15:15~15:25		アロマ溶岩タイム 15:00~15:40			
15:30	15:30~16:30 ビューティーヨガ 遥香 ★	15:30~16:30 バレエストレッチ かりん ★★	15:45~16:45 呼吸を深めるヨガ ありさ ★	15:30~15:40	15:30~15:40			15:00~17:30	15:30~16:30 ビューティーヨガ 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 ★★	15:30~16:00	15:00~17:30	15:30~16:30 ビューティーヨガ 遥香 ★
16:00				16:00~16:45 やさしく巡る マッサージュ 葉穂 ★	16:00~16:45 ノンストップ パワーヨガ45 芝崎 知花子 ★★★					16:30~16:40	16:45~16:55					
16:30		16:30~16:40	16:45~16:55	16:45~16:55	16:45~16:55											
17:00	16:30~17:45								16:30~17:45							
17:30		17:00~18:00 リラックスヨガ hitomi ★	17:15~18:15 グッド スリーピングYOGA 貴子 ★	17:15~18:15 すっきり リフレッシュヨガ 葉穂 ★★	17:15~18:15 アロマ リラックスヨガ 芝崎 知花子 ★ ☆					17:00~18:00 リラックスヨガ 笑子 ★	17:15~18:00 ピラティス AYAME ★★	アロマ溶岩タイム 17:00~18:30	17:15~18:30			
18:00		18:00~18:15								18:00~18:15	18:00~18:15					
18:30	※時間変更 18:30~19:30 ビギナーヨガ Ryoko ★								18:00~19:00 ビギナー ピラティス masami.M ★	18:00~18:15				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 ★	18:30~19:30 ビギナーヨガ Ryoko ★
19:00		19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館				19:00~19:10	19:00 閉館	19:00 閉館			19:00~19:10	19:00~19:10	19:00 閉館
19:30	19:30~20:00															
20:00								19:30~20:30 アロマフローヨガ Eimi ★★ ☆					19:00~20:00 リラックスヨガ 貴子 ★	19:00~20:00 パワーヨガ 芝崎 知花子 ★★★	19:30~20:00 ビューティーヨガ 佐々木 茜 ★	19:30~20:30 アロマフローヨガ Eimi ★★ ☆
20:30	※時間変更 20:30~21:30 やさしい パワーヨガ Ryoko ★★							20:30~20:40					20:15~20:25	20:30~20:40	20:30~21:30 やさしい パワーヨガ Ryoko ★★	
21:00								21:00~22:00 ストレッチング Eimi ★				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 ストレッチング Eimi ★	21:30~21:45	
21:30	21:30~21:45							21:30~21:45			21:00~22:00 アロマ リフレッシュヨガ AYAME ★★ ☆	21:30~21:45	21:45~22:00		21:30~21:45	
22:00																
22:30	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 **途中入室はお断り**しております。シャワーブース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、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  
(5月1日~15日:プチグリーン)

《5月休館日のお知らせ》  
6日(水)16日(土)  
26日(火)31日(日)

当スタジオでは、皆さまによりレッスンを楽しんでいただけるよう、2026年4月分より、レッスンスケジュールを「半月(前半・後半)」ごとに更新する新運用を開始させていただきます。これまで固定であったスケジュールが、半月ごとに更新されることで、よりバリエーション豊かなプログラムのご提供が可能となります。週によって、レッスンの種類や強度(★の数)が変化したりします。これまで受けたことのないクラスに、触れる機会が増え「受けてみたかったレッスン」や「自分にぴったりの新しいお気に入り」に出会えるチャンスが広がります。