

CALDO TSUNASHIMA STUDIO TIMETABLE  
カルド綱島 4月1日(水)~4月8日(水) スタジオスケジュール

4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)
				9:00~10:00 やさしい フローヨガ 芝崎 知花子 ★			
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 圭ゆ ★★	10:00~11:00 パワーヨガ Eimi ★★★	10:00~10:10		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 ★★
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 ★★		11:00~11:10	11:00~11:10
11:30~12:30 ピキナーヨガ 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 ピキナーヨガ 星野 ゆり ★			11:30~12:30 ピラティス satomi ★★	11:30~12:30 ピキナーヨガ 伊東 尚美 ★
12:30~14:00	12:30~13:30	アロマ溶岩タイム 12:30~15:00	12:30~12:40	11:30~13:45		12:30~13:30	12:30~14:00
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	14:15~15:15 シェイプアップ ヨガ ありさ ★★★		14:00~15:00 アロマ ピキナーヨガ ユカリ ★	14:30~15:30 ベーシックヨガ 優花 ★★
15:30~16:00	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 ★★	15:15~15:25		アロマ溶岩タイム 15:00~15:40	15:30~16:00
16:30~17:30 ストレッチングヨガ hitomi ★		16:30~17:45	16:30~16:40	16:45~16:55		16:15~17:15 ベーシックヨガ 調整中 ★★★	16:30~17:30 ストレッチングヨガ hitomi ★
17:30~17:40			17:00~18:00 リラクセスヨガ hitomi ★	17:15~18:00 ピラティス AYAME ★★		17:15~18:30	17:30~17:40
18:00~19:00 シェイプアップ ヨガ hitomi ★★★	18:00~19:00 ピラティス masami.M ★	18:15~19:00 ピキナーヨガ Ryoko ★	18:00~18:15	18:00~18:15		18:00~19:00 シェイプアップ ヨガ hitomi ★★★	18:00~19:00 ピキナー ピラティス masami.M ★
19:00~19:10	19:00~19:10 ※担当者変更	19:00~19:10	19:00 閉館	19:00 閉館		19:00~20:00 パワーヨガ 芝崎 知花子 ★★★	19:00~19:10
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 Eimi ★★	19:30~20:30 やさしい パワーヨガ Ryoko ★★				20:00~20:10	19:30~20:15 アロマフローヨガ Eimi ★★
20:15~20:25	20:30~20:40 ※担当者・内容変更	20:30~20:40				20:30~21:30 リラクセスヨガ 芝崎 知花子 ★	20:00~20:30
20:45~21:45 姿勢改善ヨガ 佐々木 茜 ★★	21:00~22:00 ストレッチングヨガ Eimi ★	21:00~22:00 やさしい デトックスヨガ 優花 ★				21:30~21:45	19:00~20:00 パワーヨガ 芝崎 知花子 ★★★
21:45~22:00						20:45~21:45 姿勢改善ヨガ 佐々木 茜 ★★	19:30~20:15 ビューティーヨガ 佐々木 茜 ★
22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館				22:30 閉館	20:15~20:25
						21:45~22:00	20:45~21:45 姿勢改善ヨガ 佐々木 茜 ★★
						22:30 閉館	21:30~21:45
						22:30 閉館	22:30 閉館

休館日

※代行・内容変更

調整中

☆アロマクラス

CALDO TSUNASHIMA STUDIO TIMETABLE  
カルド綱島 4月9日(木)~4月15日(水) スタジオスケジュール

4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)
			9:00~10:00 やさしい フローヨガ 芝崎 知花子 ★			
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 圭ゆ ★★	10:00~11:00 パワーヨガ Eimi ★★★	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 ★★
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 ★★	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10
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 ピキナーヨガ 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 satomi ★★	11:30~12:30 ピキナーヨガ 伊東 尚美 ★
12:30~13:30	アロマ溶岩タイム 12:30~15:00	12:30~12:40	11:30~13:45	12:30~14:00	12:30~13:30	12:30~14:00
14:00~15:00 やさしい デトックスヨガ 菜穂 ★		14:00~15:00	14:15~15:15 シェイプアップ ヨガ ありさ ★★★	14:00~15:00	14:00~15:00 アロマ ピキナーヨガ ユカリ ★	14:30~15:30 ベーシックヨガ 優花 ★★
15:00~15:40 アロマ溶岩タイム		15:30~16:00	15:15~15:25	15:30~15:40	アロマ溶岩タイム 15:00~15:40	15:30~16:00
15:30~16:00	15:30~16:30 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 ストレッチング 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 ★★	16:30~17:30 ストレッチングヨガ hitomi ★
16:30~17:30 ストレッチングヨガ hitomi ★	16:30~17:45	16:30~16:40	16:45~16:55	16:45~16:55	アロマ溶岩タイム 17:00~18:30	17:30~17:40
17:30~17:40			17:00~18:00 リラクセスヨガ hitomi ★	17:15~18:00 ピラティス AYAME ★★	17:15~18:30	17:30~17:40
18:00~19:00 シェイプアップ ヨガ hitomi ★★★	18:00~19:00 ピキナー ピラティス masami.M ★	18:15~19:00 ピキナーヨガ Ryoko ★	18:00~18:15	18:00~18:15		18:00~19:00 シェイプアップ ヨガ hitomi ★★★
19:00~19:10	19:00~19:10 ※担当者変更	19:00~19:10	19:00 閉館	19:00 閉館		19:00~19:10
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 Eimi ★★	19:30~20:30 やさしい パワーヨガ Ryoko ★★				19:00~20:00 やさしい デトックスヨガ 貴子 ★
20:15~20:25	20:30~20:40 ※担当者・内容変更	20:30~20:40				20:00~20:30
20:45~21:45 姿勢改善ヨガ 佐々木 茜 ★★	21:00~22:00 ストレッチングヨガ Eimi ★	21:00~22:00 やさしい デトックスヨガ 優花 ★				19:30~20:15 ビューティーヨガ 佐々木 茜 ★
21:45~22:00						20:15~20:25
22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館				20:45~21:45 姿勢改善ヨガ 佐々木 茜 ★★
						21:30~21:45
						22:30 閉館
						22:30 閉館

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

※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断っております。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。

※スタジオへのバスケット、フェイスタオル、お水以外のお持ち込みは断っております。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帯です。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。