

CALDO TSUNASHIMA STUDIO TIMETABLE
カルド綱島 5月16日(土)~5月23日(土) スタジオスケジュール

CALDO TSUNASHIMA STUDIO TIMETABLE
カルド綱島 5月24日(日)~5月31日(日) スタジオスケジュール

5月16日(土)	5月17日(日)	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)
9:00~10:00 やさしい フローヨガ 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 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 パワーヨガ Eimi ★★★
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
11:30~13:45	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 ★	11:30~12:30 ピギナーヨガ 星野 ゆり ★
	12:30~14:00	12:30~13:30	12:30~14:00	12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~12:40	12:30~12:40
						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 ★★
14:15~15:15 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 ピギナーヨガ ゆかり ★	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 葉穂 ★	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00
15:15~15:25	15:30~15:40	15:00~15:40	15:30~16:00	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 ★★
15:45~16:45 アロマ 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 ★★	16:30~17:30 ストレッチングヨガ hitomi ★	16:30~17:45	16:30~16:40	16:45~16:55	16:30~16:40
16:45~16:55	アロマ溶岩タイム 17:00~18:30	17:15~18:30	17:30~17:40	17:00~18:00 リラックスヨガ hitomi ★	17:00~18:00 リラックスヨガ hitomi ★	17:15~18:00 ピラティス AYAME ★★	17:00~18:00 リラックスヨガ hitomi ★
17:15~18:00 ピラティス AYAME ★★				18:00~19:00 シェイプアップ ヨガ hitomi ★★★	18:00~19:00 ピギナー ピラティス masami.M ★	18:00~18:15	18:00~18:15
18:00~18:15				18:30~19:30 ピギナーヨガ Ryoko ★	18:30~19:30 ピギナーヨガ Ryoko ★	19:00 閉館	18:00~18:15
19:00 閉館	19:00~20:00 リラックスヨガ 貴子 ★	19:00~20:00 リラックスヨガ 芝崎 知花子 ★★★	19:00~19:10	19:00~19:10	19:30~20:00	19:00 閉館	19:00 閉館
	20:00~20:30	20:00~20:10	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 ★★	19:30~20:00	19:00~20:00 リラックスヨガ 貴子 ★	19:00~20:00 リラックスヨガ 貴子 ★
			20:15~20:25	20:30~20:40	20:30~21:30 やさしい パワーヨガ Ryoko ★★	20:00~20:30	20:00~20:30
	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 ストレッチングヨガ Eimi ★	20:30~21:45	21:00~22:00 アロマ リフレッシュヨガ AYAME ★★	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 アロマ リフレッシュヨガ AYAME ★★	21:00~22:00 アロマ リフレッシュヨガ AYAME ★★
	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館

5月24日(日)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31日(日)
9:00~10:00 やさしい フローヨガ 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 デトックスヨガ Mayuko ★★	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 パワーヨガ Eimi ★★★
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
11:30~13:45	11:30~12:30 ビューティーヨガ Tomoko ★		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 ★	11:30~12:30 ピギナーヨガ 星野 ゆり ★
	12:30~14:00		12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~12:40	12:30~12:40
						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 ★★
14:15~15:15 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 ★★		14:30~15:30 ベーシックヨガ 優花 ★★	14:00~15:00 やさしい デトックスヨガ 葉穂 ★	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00
15:15~15:25	15:30~15:40		15:30~16:00	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 ★★
15:45~16:45 アロマ 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 ★★	16:30~17:30 ストレッチングヨガ hitomi ★	16:30~17:45	16:30~17:45	16:30~16:40
16:45~16:55	アロマ溶岩タイム 17:00~18:30		17:15~18:30	17:30~17:40	17:00~18:00 リラックスヨガ hitomi ★	17:00~18:00 リラックスヨガ hitomi ★	17:00~18:00 リラックスヨガ hitomi ★
17:15~18:00 ピラティス AYAME ★★				18:00~19:00 シェイプアップ ヨガ hitomi ★★★	18:00~19:00 ピギナー ピラティス masami.M ★	18:00~18:15	18:00~18:15
18:00~18:15				18:30~19:30 ピギナーヨガ Ryoko ★	18:30~19:30 ピギナーヨガ Ryoko ★	19:00 閉館	18:00~18:15
19:00 閉館	19:00~20:00 リラックスヨガ 貴子 ★		19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00	19:00 閉館	19:00 閉館
	20:00~20:30		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 Eimi ★★	19:30~20:00	19:00~20:00 リラックスヨガ 貴子 ★	19:00~20:00 リラックスヨガ 貴子 ★
			20:15~20:25	20:30~20:40	20:30~21:30 やさしい パワーヨガ Ryoko ★★	20:00~20:30	20:00~20:30
	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 ストレッチングヨガ Eimi ★	21:00~22:00 アロマ リフレッシュヨガ AYAME ★★	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 アロマ リフレッシュヨガ AYAME ★★	21:00~22:00 アロマ リフレッシュヨガ AYAME ★★
	22:30 閉館		22:30 閉館	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。

☆アロマクラス
(5月16日~31日:スペアメント)

《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。