

GALDO TSUNASHIMA STUDIO TIMETABLE
カルド綱島 6月1日(月)~6月8日(月) スタジオスケジュール

6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)	6月7日(日)	6月8日(月)	
					休館日	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 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 ビュティヨーガ ユカリ ★	10:00~11:00 ピラティス 江角 まゆ ★★			10:30~11:30 骨盤 コンディショニング ヨガ 芝崎 知花子 ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー ヨガ Tomoko ★★★
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
11:30~12:30 ビュティヨーガ Tomoko ★	11:30~12:30 ピラティス satoeri ★★	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 アロマリラックス ヨガ Mayu ★				11:30~12:30 ピキナーヨガ Tomoko ★
12:30~14:00	12:30~13:30	12:30~14:00	12:30~13:30	アロマ溶岩タイム 12:30~15:00			11:30~13:45	12:30~14:00
14:30~15:30 デトックスヨガ 伊東 尚美 ★★	14:00~15:00 アロマ ピキナーヨガ ユカリ ★	14:30~15:30 ベーンシックヨガ 優花 ★★	14:00~15:00 やさしい デトックスヨガ 薬穂 ★				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 ★★
15:30~15:40	アロマ溶岩タイム 15:00~15:40	15:30~16:00		15:30~16:30 ビュティヨーガ 遥香 ★			15:15~15:25	アロマ溶岩タイム 15:00~15:40
16:00~17:00 アロマ ヒーリングヨガ 伊東 尚美 ★	16:15~17:15 ハルレストレッチ かりん ★★	16:30~17:30 ストレッチングヨガ hitomi ★	15:00~17:30	16:30~17:45			16:45~16:55	15:30~15:40
アロマ溶岩タイム 17:00~18:30	17:15~18:30	17:30~17:40		16:30~17:45			17:15~18:00 ピラティス AYAME ★★	アロマ溶岩タイム 17:00~18:30
		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 ★	※強度変更			18:00~18:15	
19:00~20:00 リラクソヨガ 貴子 ★	19:00~20:00 パワーヨガ 芝崎 知花子 ★★★	19:00~19:10	19:00~19:10	19:30~19:30 ベーンシックヨガ 週替わり ★★			19:00 閉館	19:00~20:00 リラクソヨガ 貴子 ★
20:00~20:30	20:00~20:10	20:15~20:25	19:30~20:15 ビュティヨーガ 週替わり ★	19:30~20:00				20:00~20:30
	20:30~21:30 リラクソヨガ 芝崎 知花子 ★	20:45~21:45 姿勢改善ヨガ 週替わり ★★	20:30~20:40	※強度変更				
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 ストレッチング Eimi ★	20:30~21:30 ピキナーヨガ 週替わり ★				21:00~22:00 アロマ ベーンシックヨガ 優花 ★★
22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館				22:30 閉館

GALDO TSUNASHIMA STUDIO TIMETABLE
カルド綱島 6月9日(火)~6月16日(火) スタジオスケジュール

6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)	6月15日(月)	6月16日(火)	
							休館日	
								9:00
								9:30
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 ピラティス 江角 まゆ ★★	10:00~11:00 パワークラス Eimi ★★★	10:00~11:00 やさしい フローヨガ 芝崎 知花子 ★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー ヨガ Tomoko ★★★		10:00
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		10:30
11:30~12:30 ピラティス satoeri ★★	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 アロマリラックス ヨガ Mayu ★	11:30~12:30 ピキナーヨガ 星野 ゆり ★	11:30~12:30 ピキナーヨガ Tomoko ★	11:30~12:30 ビュティヨーガ Tomoko ★		11:30
12:30~13:30	12:30~14:00		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
14:00~15:00 アロマ ピキナーヨガ ユカリ ★	14:30~15:30 ベーンシックヨガ 優花 ★★	14:00~15:00 やさしい デトックスヨガ 薬穂 ★		13:00~14:00 デトックスヨガ 星野 ゆり ★★				14:00
15:30~15:40	アロマ溶岩タイム 15:00~15:40	14:30~15:30 ベーンシックヨガ 優花 ★★	14:00~15:00 やさしい デトックスヨガ 薬穂 ★	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 ★★		14:30
16:00~17:00 アロマ ヒーリングヨガ 伊東 尚美 ★	16:15~17:15 ハルレストレッチ かりん ★★	15:30~16:00	15:00~17:30	15:30~16:30 ピキナーヨガ 遥香 ★	15:30~16:40	15:30~15:40		15:30
アロマ溶岩タイム 17:00~18:30	17:15~18:30	16:30~17:30 ストレッチング hitomi ★	16:30~17:45	16:30~16:40	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 ★		16:00
		17:30~17:40	17:30~17:45	17:00~18:30	16:45~16:55	16:30~17:45		16:30
		17:15~18:30	17:15~18:30	18:00~19:00 シェイプアップ ヨガ hitomi ★★★	17:15~18:00 姿勢改善ヨガ Ayumi ★★	アロマ溶岩タイム 17:00~18:30		17:30
		18:00~19:00 ピキナー ピラティス masami.M ★	※強度変更	18:00~18:15	18:00~18:15			18:00
19:00~20:00 リラクソヨガ 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 閉館	18:00~18:15	19:00 閉館		19:00
20:00~20:30	20:00~20:10	20:15~20:25	19:30~20:15 ビュティヨーガ 週替わり ★	19:00~19:10	18:30~19:30 ベーンシックヨガ 週替わり ★★	19:00~20:00 リラクソヨガ 貴子 ★		19:30
	20:30~21:30 リラクソヨガ 芝崎 知花子 ★	20:45~21:45 姿勢改善ヨガ 週替わり ★★	20:30~20:40	19:30~20:15 ピュティヨーガ 週替わり ★	19:30~20:00	20:00~20:30		20:00
21:00~22:00 アロマ リフレッシュヨガ AYAME ★★	21:30~21:45	21:45~22:00	20:30~21:30 ピキナーヨガ 週替わり ★	19:30~20:30 アロマフローヨガ Eimi ★★	19:30~20:40			20:30
22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	21:00~22:00 アロマ リフレッシュヨガ AYAME ★★	20:30~21:30 姿勢改善ヨガ 週替わり ★★	20:30~21:30 ピキナーヨガ 週替わり ★	21:00~22:00 アロマ ベーンシックヨガ 優花 ★★		21:00
			21:30~21:45	21:45~22:00	21:30~21:45			21:30
								22:00
								22:30

※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します。

☆アロマクラス
(6月1日~15日:レモンクラス)

【6月休館日のお知らせ】
6日(土)16日(火)
26日(金)30日(火)

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)が変化いたします。
 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。