CALDO TSUNASHIMA STUDIO TIMETABLE
カルド綱島 7月16日(木)～7月23日(木) スタジオスケジュール

ラベンダー＆ローズマリー
祝日プログラム

	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)
9:00				9:00～10:00 やさしい フローヨガ 芝崎 知花子 ★				
9:30				10:00～10:10				
10:00		10:00～11:00 リフレッシュヨガ ★★ Mayu	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 ★★	10:00～11:00 アシュタンガ ビギナーヨガ 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 ★
10:30		11:00～11:10	11:00～11:10		11:00～11:10	※レッスン変更	11:00～11:10	11:00～11:10
11:00		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 ★	11:30～13:45	11:30～12:30 アロマ ビューティーヨガ 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		12:30～12:40	12:30～12:40		12:30～12:40	12:30～13:30	12:30～14:00	12:30～13:30
12:00		※週替わりレッスン			13:00～14:00 海の日！汗だく ダイエットヨガ 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 ★
12:30		13:00～14:00 BODY ART Classic 野村 真紀 ★★	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 ★★★	14:00～14:10	アロマ溶岩タイム 15:00～15:40	15:30～16:30	15:00～15:10
13:00		14:00～15:00	14:00～15:00	15:15～15:25	14:30～15:30 夏の養生アロマ リラックスヨガ 伊東 尚美 ★ ✿	16:15～17:15 フローヨガ かりん ★★	週替わりレッスン ※レッスン60分	15:30～16:15 姿勢改善ヨガ 菜穂 ★★
13:30		15:30～16:30 ビューティヨガ 遥香 ★	15:30～16:30 フローヨガ hitomi ★★	15:45～16:45 ストレッチヨガ ありさ ★	15:30～15:40	17:15～18:30	17:00～18:00 リラックスヨガ ★ TAEKO	16:15～17:30
14:00		16:30～17:45	16:30～16:40	16:45～16:55	16:45～16:55	19:00～20:00 パワーヨガ 芝崎 知花子 ★★★	18:00～18:10	18:00～19:00 ビギナー ピラティス masami.M ★
14:30			17:00～18:00 リラックスヨガ hitomi ★	17:15～18:00 ピラティス AYAME ★★	※プラネタリウム使用 17:15～18:15 ヒーリングヨガ Ayumi ★	20:00～20:10	18:30～19:30 シェイプアップ ヨガ hitomi ★★★	19:00～19:10
15:00		18:15～19:15 ビギナーヨガ Erina ★	18:00～18:15	18:00～18:15		20:30～21:30 リラックスヨガ 芝崎 知花子 ★	19:30～19:40	19:30～20:30 アロマフローヨガ Eimi ★★ ✿
15:30		19:15～19:25	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	21:30～21:45	20:00～21:00 骨盤ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ ヨガ hitomi ★★	20:30～20:40
16:00		19:45～20:30 やさしいパワーヨガ EIKA ★★	✿アロマクラス 7月16日～31日 ラベンダー			22:30 閉館	21:00～22:00	21:00～22:00 ストレチングヨガ Eimi ★
16:30		20:30～20:40					22:30 閉館	22:30 閉館
17:00		21:00～22:00 デトックスヨガ EIKA ★★	《7月休館日のお知らせ》 6日(月)16日(木) 26日(日)31日(金)					
17:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								
22:30		22:30 閉館						

CALDO TSUNASHIMA STUDIO TIMETABLE
カルド綱島 7月24日(火)～7月31日(火) スタジオスケジュール

	7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)
9:00								
9:30								
10:00	10:00～11:00 リフレッシュヨガ ★★ Mayu	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 Eimi ★	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 ★	
10:30	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	11:30～12:30 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 ビューティーヨガ 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	12:30～12:40	12:30～12:40		12:30～14:00	12:30～13:30	12:30～14:00	12:30～13:30	
12:00	※週替わりレッスン							
12:30	13:00～14:00 BODY ART Classic 野村 真紀 ★★	13:00～14:00 デトックスヨガ 星野 ゆり ★★		14:30～15:30 ボディメイクヨガ 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 ★	
13:00	14:00～15:00	14:00～15:00		15:30～15:40	アロマ溶岩タイム 15:00～15:40	15:30～16:30	15:00～15:10	
13:30	15:30～16:30 ビューティヨガ 遥香 ★	15:30～16:30 バレエストレッチ かりん ★★		16:00～17:00 アロマ ヒーリングヨガ 伊東 尚美 ★ ✿	16:15～17:15 フローヨガ かりん ★★	レッスン45分 ※予約制定員15名	15:30～16:30 姿勢改善ヨガ 菜穂 ★★	
14:00	16:30～17:45	16:30～16:40		アロマ溶岩タイム 17:00～18:30	17:15～18:30	17:00～17:45 筋膜リリースローラー ほぐし&リラックス REINA ★	16:15～17:30	
14:30		17:00～18:00 リラックスヨガ hitomi ★				17:45～18:00	18:00～19:00 ビギナー ピラティス masami.M ★	
15:00	18:15～19:15 ビギナーヨガ Erina ★	18:00～18:15		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 ★★★	18:30～19:30 シェイプアップ ヨガ hitomi ★★★	19:00～19:10	
15:30	19:15～19:25	19:00 閉館		20:00～20:30	20:00～20:10	19:30～19:40	19:30～20:30 アロマフローヨガ Eimi ★★ ✿	
16:00	19:45～20:30 やさしいパワーヨガ EIKA ★★	✿アロマクラス 7月16日～31日 ラベンダー		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 ★	20:00～21:00 骨盤ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ ヨガ hitomi ★★	20:30～20:40	
16:30	20:30～20:40				21:30～21:45	21:00～22:00	21:00～22:00 ストレチングヨガ Eimi ★	
17:00	21:00～22:00 デトックスヨガ EIKA ★★	《7月休館日のお知らせ》 6日(月)16日(木) 26日(日)31日(金)						
17:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								
22:30	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退室はお断りしております。また、スタジオ内での私語はご遠慮ください。 ※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。 ※溶岩タイムは、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。