

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

	8月1日(土)	8月2日(日)	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)
9:00								
9:30		9:00～10:00 やさしい フローヨガ 芝崎 知花子 ★						
10:00	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 ★★		10:00～11:00 リフレッシュヨガ 伊東 尚美 ★★	10:00～11:00 パワーヨガ Eimi ★★★
10:30		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	11:00～11:10			※レッスン変更				
11:30	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 ボディ コンディショニング ヨガ satoeri ★★	11:30～12:30 ビギナーヨガ 伊東 尚美 ★		11:30～12:30 アロマリラックス ヨガ 伊東 尚美 ★ ☆	11:30～12:30 ビギナーヨガ 星野 ゆり ★
12:00								
12:30	12:30～12:40	11:30～13:45					12:30～12:40	12:30～12:40
13:00				12:30～13:30			※週替わりレッスン	
13:30	13:00～14:00 デトックスヨガ 星野 ゆり ★★		12:30～14:00				13:00～14:00 BODY ART Basic 野村 真紀 ★★★	13:00～14:00 デトックスヨガ 星野 ゆり ★★
14:00								
14:30	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 ビギナーヨガ ユカリ ★ ☆			14:00～15:00	14:00～15:00
15:00		15:15～15:25	14:30～15:30 ボディメイクヨガ 伊東 尚美 ★★		14:30～15:30 ベージックヨガ 優花 ★★			
15:30			15:30～15:40					
16:00	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 ★			※レッスン60分		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 ★★
16:30	16:30～16:40	16:45～16:55	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 ★★	16:00～17:00 週替わりレッスン リラックスヨガ ★ Momoka		16:30～16:40	16:30～16:40
17:00							16:30～17:45	
17:30	17:00～18:00 リラックスヨガ hitomi ★	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	17:00～18:00		17:00～18:00 リラックスヨガ かりん ★	17:00～18:00 リラックスヨガ かりん ★
18:00	18:00～18:15	18:00～18:15					18:00～18:15	18:00～18:15
18:30								
19:00	19:00 閉館	19:00 閉館			18:30～19:30 シェイプアップ ヨガ hitomi ★★★		18:15～19:15 ビギナーヨガ Erina ★	19:00 閉館
19:30			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 ★★★	19:30～19:40		19:15～19:25	
20:00	☆アロマクラス 8月1日～15日 ユカリ		20:00～20:30	20:00～20:10			19:45～20:30 デトックス EIKA ★★	
20:30					20:00～21:00 骨盤コンディショニング ヨガ hitomi ★★		20:30～20:40	
21:00	《8月休館日のお知らせ》 6日(木)・16日(日) 17日(月)・26日(火) 31日(月)		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 ★	21:00～22:00		21:00～22:00 やさしいパワーヨガ EIKA ★★	
21:30				21:30～21:45				
22:00								
22:30			22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館	

CALDO TSUNASHIMA STUDIO TIMETABLE
カルド綱島 8月9日(日)～8月16日(日) スタジオスケジュール

		祝日プログラム	通常営業	短縮営業 グループワーク &ベハーメント	短縮営業		
	8月9日(日)	8月10日(月)	8月11日(火・祝)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)
9:00							
9:30	9:00～10:00 やさしい フローヨガ 芝崎 知花子 ★						
10:00	10:00～10:10						
10:30	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 ★★★	10:00～11:00 ストレッチングヨガ EIKA ★	10:00～11:00 デトックスヨガ Mayuko ★★	10:00～11:00 腰 & 背中リセットヨガ hitomi ★	10:00～11:00 リフレッシュヨガ Mayu ★★	10:00～11:00 アロマパワーヨガ hitomi ★★★ ☆
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
11:30							
12:00		11:30～12:30 ビューティーヨガ Tomoko ★	11:30～12:30 ボディ コンディショニング ヨガ EIKA ★★	11:30～12:30 やさしいフローヨガ Mayuko ★	11:30～12:30 全身ストレッチ フローヨガ 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 ★
12:30	11:30～13:45		12:30～12:40		12:30～12:40	12:30～12:40	12:30～12:40
13:00							
13:30		12:30～14:00	13:00～14:00 骨格を整える フローヨガ かりん ★	12:30～14:00	13:00～14:00 やさしい デトックスヨガ ユカリ ★ ☆	13:00～14:00 BODY ART Basic 野村 真紀 ★★★	13:00～14:00 デトックスヨガ 星野 ゆり ★★
14:00			14:00～14:10		14:00～14:10	14:00～14:10	
14:30	14:15～15:15 シェイプアップ ヨガ ありさ ★★★	14:30～15:30 ボディメイクヨガ 伊東 尚美 ★★	14:30～15:30 柔軟性アップ！ 体幹を鍛えるヨガ かりん ★★		14:30～15:30 姿勢改善ヨガ ユカリ ★★	14:30～15:15 ビギナーヨガ 野村 真紀 ★	
15:00	15:15～15:25					15:15～15:30	
15:30		15:30～15:40	15:30～15:40	15:30～15:40	15:30～15:40		15:30～16:30 バレエストレッチ かりん ★★
16:00	15:45～16:45 ストレッチヨガ ありさ ★			レッスン60分	16:00～17:00 リフレッシュ リラックスヨガ Eika ★	16:00～16:45 ヒーリングヨガ EIKA ★	16:30～16:40
16:30	16:45～16:55		17:00～17:10		16:45～16:55		
17:00							
17:30	17:15～18:00 ピラティス AYAME ★★	アロマ溶岩タイム 17:00～18:30	17:30～18:15 腰痛 芝崎 知花子 ★	17:00～18:00	17:15～18:15 ダイエットフローヨガ Eimi ★★	17:15～18:15 デトックスヨガ EIKA ★★	17:00～18:00 肩甲骨すっきりヨガ hitomi ★
18:00	18:00～18:15						18:00～18:15
18:30							
19:00	19:00 閉館		19:00 閉館	18:30～19:30 ボディメイクヨガ YUCA ★★	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館
19:30		19:00～20:00 リラックスヨガ 貴子 ★		19:30～19:40			
20:00		20:00～20:30			☆アロマクラス 8月1日～15日 ユカリ		
20:30				20:00～21:00 ストレッチング ヨガ YUCA ★	《8月休館日のお知らせ》 6日(木)・16日(日) 17日(月)・26日(火) 31日(月)		
21:00		21:00～22:00 アロマ リフレッシュヨガ AYAME ★★ ☆		21:00～22:00			
21:30							
22:00							
22:30		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。