

CALDO TSUNASHIMA STUDIO TIMETABLE
カルド綱島 8月16日(日)～8月23日(日) スタジオスケジュール

	8月16日(日)	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)
9:00	休館日	休館日						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 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 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 ★★
10:30								
11:00			11:00～11:10	11:00～11:10	11:00～11:10	11:00～11:10	11:00～11:10	
11:30			※レッスン変更					
12:00			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 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 ★	
12:30						12:30～12:40	12:30～12:40	11:30～13:45
13:00			12:30～13:30		12:30～13:30	※週替わりレッスン		
13:30				12:30～14:00		13:00～14:00 ボディメイクヨガ Mari ★★	13:00～14:00 デトックスヨガ 星野 ゆり ★★	
14:00					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	14:15～15:15 シェイプアップ ヨガ ありさ ★★★
14:30			14:00～15:00 アロマ ピギナーヨガ ユカリ ★					15:15～15:25
15:00			14:30～15:30 ベーシックヨガ 優花 ★★		15:00～15:10			
15:30			アロマ溶岩タイム 15:00～15:40	15:30～15:45				
16:00				開始時間変更 ※予約制定員15名 16:00～16:45 筋膜リリースローラー ほぐし&リラックス REINA ★	15:30～16:15 姿勢改善ヨガ 葉穂 ★★	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 ★★	15:45～16:45 ストレッチヨガ ありさ ★
16:30			16:15～17:15 フローヨガ かりん ★★		16:15～18:00			16:45～16:55
17:00				16:45～18:00		16:30～17:45		16:45～16:55
17:30			17:15～18:30			17:00～18:00 リラックスヨガ hitomi ★	17:15～18:00 ピラティス AYAME ★★	
18:00						18:00～18:15	18:00～18:15	
18:30				18:30～19:30 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 ★	18:15～19:15 ピギナーヨガ Erina ★		
19:00			19:00～20:00 パワーヨガ 芝崎 知花子 ★★★		19:00～19:10	19:15～19:25	19:00 閉館	19:00 閉館
19:30				19:30～19:40				
20:00			20:00～20:10		19:30～20:30 アロマフローヨガ Eimi ★★	19:45～20:30 デトックスヨガ 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	20:30～20:40	☆アロマクラス 8月16日～31日 レモングラス 《8月休館日のお知らせ》 6日(木)・16日(日) 17日(月)・26日(日) 31日(金)	
21:00			20:30～21:30 リラックスヨガ 芝崎 知花子 ★		21:00～22:00 ストレッチヨガ Eimi ★	21:00～22:00 やさしいパワーヨガ EIKA ★★		
21:30			21:30～21:45	21:00～22:00				
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24日(月)～8月31日(月) スタジオスケジュール

	8月24日(月)	8月25日(火)	7月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)	8月31日(月)
9:00			休館日				9:00～10:00 やさしい フローヨガ 芝崎 知花子 ★	休館日
9:30							10:00～10:10	
10:00	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 ビューティーヨガ ユカリ ★	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 ★★	
10:30								
11:00	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 ピラティス satoeri ★★		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 ★	11:30～13:45	
12:30					12:30～12:40	12:30～12:40		
13:00	12:30～14:00	12:30～13:30		12:30～13:30	※週替わりレッスン			
13:30					13:00～14:00 ウーマンライフ ヨガ Mari ★★	13:00～14:00 デトックスヨガ 星野 ゆり ★★		
14:00		14:00～15:00 アロマ ピギナーヨガ ユカリ ★ ★		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	14:15～15:15 シェイプアップ ヨガ ありさ ★★★	
14:30	14:30～15:30 ボディメイクヨガ 伊東 尚美 ★★	アロマ溶岩タイム 15:00～15:40		15:00～15:10			15:15～15:25	
15:00								
15:30	15:30～15:40							
16:00	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 ★★		15:30～16:15 姿勢改善ヨガ 葉穂 ★★	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 ★★	15:45～16:45 ストレッチヨガ ありさ ★	
16:30				16:15～18:00		16:30～16:40	16:45～16:55	
17:00	アロマ溶岩タイム 17:00～18:30	17:15～18:30				17:00～18:00 リラックスヨガ hitomi ★	17:15～18:00 ピラティス AYAME ★★	
17:30						18:00～18:15	18:00～18:15	
18:00				18:00～19:00 ピギナー ピラティス masami.M ★	18:15～19:15 ピギナーヨガ Erina ★			
18:30								
19:00	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 ★★★		19:00～19:10	19:15～19:25	19:00 閉館	19:00 閉館	
19:30				19:30～20:30 アロマフローヨガ Eimi ★★ ★	19:45～20:30 デトックスヨガ EIKA ★★			
20:00	20:00～20:30	20:00～20:10		20:30～20:40	20:30～20:40			
20:30		20:30～21:30 リラックスヨガ 芝崎 知花子 ★				★アロマクラス 8月16日～31日 レモングラス		
21:00	21:00～22:00 アロマ リフレッシュヨガ AYAME ★★ ★	21:30～21:45		21:00～22:00 ストレッチングヨガ Eimi ★	21:00～22:00 やさしいパワーヨガ EIKA ★★	《8月休館日のお知らせ》 6日(木)・16日(日) 17日(月)・26日(日) 31日(金)		
21:30								
22:00								
22:30	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。
※レッスンの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退室可能です。※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。