

CALDO TSUNASHIMA STUDIO TIMETABLE
カルド綱島 9月1日(火)～9月8日(火) スタジオスケジュール

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

	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)	9月7日(月)	9月8日(火)		9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)		
9:00						休館日													
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 ストレッチング ヨガ tomomi ★	10:00～11:00 デトックスヨガ Mayuko ★★	※担当者変更 10:00～11:00 ビューティーヨガ hitomi ★	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 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 hitomi ★	10:00～11:00 リフレッシュヨガ Mayu ★★	10:00～11:00 パワーヨガ Eimi ★★★	10:00～10:10	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 ★			
10:30															10:30～11:30 骨盤 コンディショニング ヨガ 芝崎 知花子 ★★				
11:00	11:00～11:10	11:00～11:10	11:00～11:10	11:00～11:10	11:00～11:10		11:00～11:10	11:00～11:10		11:00～11:10	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	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 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 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 ★★			
12:00																			
12:30																			
13:00	12:30～13:30																		
13:30		12:30～14:00		13:00～14:00 週替わりレッスン ベーシックヨガ AKI ★★	13:00～14:00 デトックスヨガ 星野 ゆり ★★		12:30～14:00			12:30～14:00		13:00～14:00 週替わりレッスン 姿勢改善ヨガ AKI ★★	13:00～14:00 デトックスヨガ 星野 ゆり ★★		11:30～13:45	12:30～14:00			
14:00	14:00～15:00 アロマ ビギナーヨガ ユカリ ★ ☆	※担当者・レッスン変更 14:30～15:30 やさしいパワーヨガ Miho ★★	14:00～15:00 やさしい デトックスヨガ 菜穂 ★	14:00～15:00	14:00～15:00		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 ★ ☆		14:00～15:00 やさしい デトックスヨガ 菜穂 ★	14:00～15:00	14:00～15:00	14:00～15:00	14:15～15:15 シェイプアップ ヨガ ありさ ★★★		14:30～15:30 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																			
15:00	アロマ溶岩タイム 15:00～15:40	15:30～15:40	15:00～15:10				15:30～15:40	アロマ溶岩タイム 15:00～15:40		14:30～15:30 やさしいパワーヨガ Miho ★★	15:00～15:10				15:15～15:25		アロマ溶岩タイム 15:00～15:40		
15:30		※レッスン60分	15:30～16:15 姿勢改善ヨガ 菜穂 ★★	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 ★★					15:30～15:40	15:30～16:15 姿勢改善ヨガ 菜穂 ★★	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 ★★		15:30～15:40				
16:00		16:00～17:00 週替わりレッスン やさしい デトックスヨガ 貴子 ★					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 やさしい デトックスヨガ 貴子 ★					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		
16:30	16:15～17:15 ベーシックヨガ ★★ 優花		16:15～17:30		16:30～16:40						16:15～17:30		16:30～16:40						
17:00		17:00～18:00					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 ★	17:15～18:00 ピラティス AYAME ★★	アロマ溶岩タイム 17:00～18:30	17:15～18:30		
17:30	17:15～18:30				18:00～18:15									18:00～18:15	18:00～18:15				
18:00			18:00～19:00 ビギナー ピラティス masami.M ★	18:15～19:15 ビギナーヨガ Erina ★						18:00～19:00 ビギナー ピラティス masami.M ★	18:15～19:15 ビギナーヨガ Erina ★								
18:30		18:30～19:30 シェイプアップ ヨガ hitomi ★★★	19:00～19:10							18:30～19:30 シェイプアップ ヨガ hitomi ★★★	19:00～19:10								
19:00	19:00～20:00 パワーヨガ 芝崎 知花子 ★★★	19:30～19:40	19:30～20:30 アロマフローヨガ Eimi ★★ ☆	19:45～20:30 コアトレヨガ EIKA ★★	19:00 閉館		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	19:45～20:30 コアトレヨガ EIKA ★★ ☆	☆アロマクラス 9月1日～15日 プチグレン		19:00 閉館	19:00 閉館	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				※レッスン変更			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 ★★ ☆	20:30～20:40	☆アロマクラス 9月1日～15日 プチグレン		20:00～20:30	20:00～20:10			
20:00	20:00～20:10	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	※リカバリーボール使用			20:30～21:30 リラックスヨガ 芝崎 知花子 ★				21:00～22:00 ストレッチング ヨガ hitomi ★★	☆アロマクラス 9月1日～15日 プチグレン			20:30～21:30 リラックスヨガ 芝崎 知花子 ★			
20:30	20:30～21:30 リラックスヨガ 芝崎 知花子 ★	21:00～22:00	21:00～22:00 ストレッチングヨガ Eimi ★	21:00～22:00 やさしい デトックスヨガ EIKA ★	《9月休館日のお知らせ》 6日(日)16日(水) 26日(土)31日(水)		21:00～22:00 アロマ リフレッシュヨガ AYAME ★★ ☆	21:30～21:45		21:00～22:00	21:00～22:00 ストレッチング ヨガ Eimi ★	21:00～22:00 やさしい デトックスヨガ EIKA ★	《9月休館日のお知らせ》 6日(日)16日(水) 26日(土)31日(水)		21:00～22:00 アロマ リフレッシュヨガ AYAME ★★ ☆	21:30～21:45			
21:00																			
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			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			

※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)にて参加いただけます。 ※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。