

CALDO TSUNASHIMA STUDIO TIMETABLE カルド綱島 9月16日(水)～9月23日(水) スタジオスケジュール									
		ベルギー・ローズマリー		後日プログラム		後日プログラム		ラベンダー・ローズマリー	
9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)		
休館日				9:00～10:00 やさしい フローヨガ 芝崎 知花子 ★					
	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－ヨガ Eimi ★	10:00～11:00 骨盤 コンディショニング ヨガ 芝崎 知花子 ★	10:00～11:00 アシュタंगा ビギナーヨガ Tomoko ★	10:00～11:00 むくみ ストレッチ Eimi ★	10:00～11:00 秋の通り デトックスヨガ Mayuko ★		
	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 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 やさしいピラティス & ハーフローラー Tomoko ★	11:30～12:30 ベレーンク ピラティス satoeri ★	11:30～12:30 呼吸をしやすい アロマヨガ 伊東 尚美 ★		
	12:30～13:30	12:30～12:40	12:30～12:40	11:30～13:45	12:30～12:40	12:30～12:40	12:30～12:40		
		13:00～14:00 ヨガ BODY ART Basic 野村 真紀 ★	13:00～14:00 デトックスヨガ 星野 ゆり ★		13:00～14:00 美姿勢ヨガ 伊東 尚美 ★	13:00～14:00 ビギナーヨガ ユカリ ★	13:00～14:00 巡りリセットヨガ Miho ★		
	14:00～15:00 やさしい デトックスヨガ 栗崎 ★	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 秋に向けてアロマ ビューティーヨガ 伊東 尚美 ★	14:30～15:30 食物を癒す 柔軟性を上げるヨガ かりん ★	14:30～15:30 トータル ビューティーヨガ Miho ★		
	15:00～15:10			15:15～15:25	15:30～15:40	15:30～15:40	15:30～15:40		
	15:30～16:15 姿勢改善ヨガ 栗崎 ★	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 ★	15:45～16:45 ストレッチヨガ ありさ ★	16:00～16:45 アロマ ストレッチヨガ Ayumi ★	16:00～16:45 デトックス ヨガ 芝崎 知花子 ★	16:00～16:45 パタニスタスター ヨガ hitomi ★		
	16:15～17:30	16:30～17:45		16:45～16:55	15:30～15:40	15:30～15:40	15:30～15:40		
			17:00～18:00 リラクセスヨガ Ayumi ★	17:15～18:00 デトックスヨガ 栗崎 ★	17:15～18:15 コアヨガ Ayumi ★	17:15～18:15 リラクセスヨガ 芝崎 知花子 ★	17:15～18:15 カラダほぐしヨガ hitomi ★		
	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 ★		18:00～18:15					
	19:00～19:10	19:15～19:25			19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館		
	19:30～20:30 アロマフローヨガ Eimi ★	19:45～20:30 コアヨガ Eika ★	☆アロマクラス 9月16日～30日 ローズマリー						
	20:30～20:40	20:30～20:40	※リカリー・ポール使用						
	21:00～22:00 ストレッチヨガ 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)30日(水)						
	22:30 閉館	22:30 閉館							

CALDO TSUNASHIMA STUDIO TIMETABLE カルド綱島 9月24日(木)～9月30日(水) スタジオスケジュール									
9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)			
		休館日	9:00～10:00 やさしい フローヨガ 芝崎 知花子 ★						
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 ヴィンヤサフロ ヨガ Tomoko ★	10:00～11:00 ストレッチン グ ヨガ tomomi ★					
11:00～11:10	11:00～11:10		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				
11:30～12:30 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 ビューティーヨガ Tomoko ★	11:30～12:30 ピラティス satoeri ★					
12:30～13:30	12:30～12:40		11:30～13:45	12:30～14:00	12:30～13:30				
	13:00～14:00 ヨガ BODY ART Basic 野村 真紀 ★								
14:00～15:00 やさしい デトックスヨガ 栗崎 ★	14:00～15:00		14:15～15:15 シェイプアップ ヨガ ありさ ★	14:30～15:30 アロマ ビギナーヨガ ユカリ ★	14:00～15:00				
15:00～15:10			15:15～15:25	15:30～15:40	15:30～15:40	アロマ溶岩タイム 15:00～15:40			
15:30～16:15 姿勢改善ヨガ 栗崎 ★	15:30～16:30 ビューティーヨガ 遥香 ★		15:45～16:45 ストレッチヨガ ありさ ★	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 ★				
16:15～17:30	16:30～17:45		16:45～16:55	17:00～17:30 アロマ ピラティス AYAME ★	17:15～18:30				
				17:15～18:00 ピラティス AYAME ★	17:15～18:30				
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 ★		18:00～18:15						
19:00～19:10	19:15～19:25		19:00 閉館						
19:30～20:30 アロマフローヨガ Eimi ★	19:45～20:30 コアヨガ Eika ★		☆アロマクラス 9月16日～30日 ローズマリー	19:00～20:00 リラクセスヨガ 真子 ★	19:00～20:00 パワ－ヨガ 芝崎 知花子 ★				
20:30～20:40	20:30～20:40		※リカリー・ポール使用	20:00～20:30	20:00～20:10				
21:00～22:00 ストレッチヨガ hitomi ★	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)30日(水)	21:00～22:00 リラクセスヨガ 芝崎 知花子 ★	21:30～21:45				
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・清掃の關係で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、トイレ、お水以外のお持ち込みは断っております。 ※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。