

CALDO TSUNASHIMA STUDIO TIMETABLE
カルド綱島 10月1日(木)~10月7日(水) スタジオスケジュール

	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)
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 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 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 デトックスヨガ Mayuko ★★
10:30				11:00~11:10			11:00~11:10
11:00	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10				
11:30	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 ★		11:30~12:30 ビューティーヨガ Tomoko ★		11:30~12:30 ピギナーヨガ 伊東 尚美 ★
12:00		12:30~12:40	12:30~12:40	11:30~13:45			
12:30	12:30~13:30				12:30~13:30		12:30~14:00
13:00		※時間変更	13:00~14:00 デトックスヨガ 星野 ゆり ★★				
13:30		13:30~14:30 交替わりレッスン BODY ART Basic 野村 真紀 ★★★			※プロジェクター使用		
14:00	14:00~15:00 やさしい デトックスヨガ 栗穂 ★	14:30~15:00	14:00~15:00	14:15~15:15 シェイプアップ ヨガ ありさ ★★★	14:15~15:15 コアトレヨガ 伊東 尚美 ★★		14:30~15:30 やさしいパワーヨガ Miho ★★
14:30	15:00~15:10			15:15~15:25	15:15~15:30		15:30~15:40
15:00	※レッスン60分						※レッスン60分
15:30	15:30~16:30 姿勢改善ヨガ 栗穂 ★★	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 ストレッチングヨガ ありさ ★	16:00~17:00 アロマ ヒーリングヨガ 伊東 尚美 ★ ☆		16:00~17:00 交替わりレッスン やさしいフローヨガ TAEKO ★
16:00		16:30~17:15	16:30~16:40	16:45~16:55			16:30~16:40
16:30	16:30~17:30			※時間変更			16:45~16:55
17:00			17:00~18:00 リラックスヨガ hitomi ★	17:15~18:15 ピラティス AYAME ★★	アロマ溶岩タイム 17:00~18:30		17:00~18:00
17:30							
18:00	18:00~19:00 ピギナー ピラティス masami.M ★	17:45~18:45 ピギナーヨガ Erina ★	18:00~18:15				18:00~18:15
18:30	19:00~19:10	18:45~18:55					18:30~19:30 シェイプアップ ヨガ hitomi ★★★
19:00			19:00 閉館	19:00 閉館	19:00~20:00 リラックスヨガ 貴子 ★		19:30~19:40
19:30	19:30~20:30 アロマフローヨガ Eimi ★★ ☆	19:15~20:15 やさしい パワーヨガ EIKA ★★			20:00~20:30		20:00~21:00 骨盤コンディショニング ヨガ hitomi ★★
20:00	20:30~20:40	20:15~20:25	☆アロマクラス 10月1日~15日 ラベンダー		21:00~22:00 アロマ リフレッシュヨガ AYAME ★★ ☆		21:00~22:00 アロマ リフレッシュヨガ AYAME ★★ ☆
20:30		※時間変更					
21:00	21:00~22:00 やさしい ストレッチングヨガ Eimi ★	20:45~21:45 やさしい デトックスヨガ EIKA ★					
21:30		21:45~22:00	《10月休館日のお知らせ》 6日(火)・16日(金) 26日(月)・31日(土)				
22:00	22:30 閉館	22:30 閉館			22:30 閉館		22:30 閉館
22:30							

CALDO TSUNASHIMA STUDIO TIMETABLE
カルド綱島 10月8日(木)~10月16日(金) スタジオスケジュール

	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)	祝日プログラム 10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15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 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 ★★★	10:30~11:30 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 ピギナーヨガ 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 hitomi ★
10:30					11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10
11:00	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10					
11:30	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 ★		11:30~12:30 ビューティーヨガ Tomoko ★	11:30~12:30 ピラティス satoeri ★★	11:30~12:30 ピギナーヨガ 伊東 尚美 ★	11:30~12:30 骨盤 コンディショニング ヨガ hitomi ★★
12:00		12:30~12:40	12:30~12:40	11:30~13:45	12:30~12:40			
12:30	12:30~13:30					12:30~13:30		12:30~13:30
13:00			13:00~14:00 デトックスヨガ 星野 ゆり ★★		13:00~14:00 動きやすい体へ！ コアトレヨガ 伊東 尚美 ★★★		12:30~14:00	
13:30		13:30~14:30 交替わりレッスン BODY ART Basic 野村 真紀 ★★★			14:00~14:10			14:00~15:00 アロマ ピギナーヨガ 美子 ★ ☆
14:00	14:00~15:00 やさしい デトックスヨガ 栗穂 ★	14:30~15:00	14:00~15:00	14:15~15:15 シェイプアップ ヨガ ありさ ★★★	14:30~15:30 アロマ ストレッチングヨガ 伊東 尚美 ★ ☆	14:00~15:00 アロマ ピギナーヨガ 美子 ★ ☆	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 栗穂 ★
14:30	15:00~15:10			15:15~15:25	15:30~15:40	アロマ溶岩タイム 15:00~15:40		15:00~15:10
15:00	※レッスン60分							※レッスン60分
15:30	15:30~16:30 姿勢改善ヨガ 栗穂 ★★	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 ストレッチングヨガ ありさ ★	15:30~15:40	※レッスン60分		15:30~16:30 姿勢改善ヨガ 栗穂 ★★
16:00					16:00~16:45 ラベンダー DE リラックスヨガ 貴子 ★ ☆	16:15~17:15 フローヨガ hitomi ★★	16:00~17:00 交替わりレッスン やさしいフローヨガ TAEKO ★	
16:30	16:30~17:30	16:30~17:15	16:30~16:40	16:45~16:55	16:45~16:55			16:30~17:30
17:00			17:00~18:00 リラックスヨガ Ayumi ★	17:15~18:15 ピラティス AYAME ★★	17:15~18:15 リフレッシュヨガ Ayumi ★★	17:15~18:30	17:00~18:00	
17:30								
18:00	18:00~19:00 ピギナー ピラティス masami.M ★	17:45~18:45 ピギナー Erina ★	18:00~18:15					18:00~19:00 ピギナー ピラティス masami.M ★
18:30	19:00~19:10	18:45~18:55					18:30~19:30 シェイプアップ ヨガ hitomi ★★★	
19:00			19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	19:30~19:40	19:00~19:10
19:30	19:30~20:30 アロマフローヨガ Eimi ★★ ☆	19:15~20:15 やさしい パワーヨガ EIKA ★★	☆アロマクラス 10月1日~15日 ラベンダー			19:00~20:00 パワーヨガ 芝崎 知花子 ★★★		19:30~20:30 アロマフローヨガ Eimi ★★ ☆
20:00	20:30~20:40	20:15~20:25				20:00~20:10		20:30~20:40
20:30							20:00~21:00 骨盤コンディショニング ヨガ hitomi ★★	
21:00	21:00~22:00 やさしい ストレッチングヨガ Eimi ★	20:45~21:45 やさしい デトックスヨガ EIKA ★				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 ★
21:30		21:45~22:00	《10月休館日のお知らせ》 6日(火)・16日(金) 26日(月)・31日(土)			21:30~21:45		
22:00	22:30 閉館	22:30 閉館				22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館
22:30								

※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。
※レッスンは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。