CALDO TSUNASHIMA STUDIO TIMETABLE
カルド綱島 11月1日(日)～11月8日(日) スタジオスケジュール

ホーウッド＆ゼラニウム
祝日プログラム

11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)	11月8日(日)
9:00～10:00 やさしい フローヨガ 芝崎 知花子 ★							9:00～10:00 やさしい フローヨガ 芝崎 知花子 ★
10:00～10:10	10:00～11:00 ヴィンヤサフロー ヨガ Tomoko ★★★	10:00～11:00 モーニング フローヨガ 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 パワーヨガ Eimi ★★★	10:00～10:10
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	11:00～11:10	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 ★★
11:30～13:45	11:30～12:30 ビューティーヨガ Tomoko ★	11:30～12:30 ビギナーフロー ピラティス satoeri ★★	11:30～12:30 ビギナーヨガ Mayuko ★	11:30～12:30 骨盤 コンディショニング ヨガ hitomi ★★		11:30～12:30 ビギナーヨガ 星野 ゆり ★	11:30～13:45
	12:30～13:30	12:30～12:40	12:30～14:00	12:30～13:30		12:30～12:40	
	※プロジェクター使用	13:00～14:00 肩こり解消ヨガ ユカリ ★				13:00～14:00 デトックスヨガ 星野 ゆり ★★	
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 ★★	14:00～14:10		14:00～15:00 やさしい デトックスヨガ 菜穂 ★		14:00～15:00	14:15～15:15 シェイプアップ ヨガ ありさ ★★★
15:15～15:25	15:15～15:30	14:30～15:30 骨格リセットヨガ かりん ★★	14:30～15:30 やさしいパワーヨガ Miho ★★	15:00～15:10			15:15～15:25
		15:30～15:40	15:30～15:40	※レッスン60分			
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 ★ ✿	16:00～17:00 脂肪燃焼 シェイプアップヨガ 芝崎 知花子 ★★★	レッスン60分 16:00～17:00 週替わりレッスン ストレッチングヨガ 貴子 ★	15:30～16:30 姿勢改善ヨガ 菜穂 ★★	休館日	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 ★
16:45～16:55		17:00～17:10		16:30～17:30		16:30～16:40	16:45～16:55
17:15～18:15 やさしい パワーヨガ Erina ★★	アロマ溶岩タイム 17:00～18:30	17:30～18:15 アロマ リラックスヨガ 芝崎 知花子 ★ ✿	17:00～18:00			17:00～18:00 リラックスヨガ hitomi ★	17:15～18:15 ピラティス AYAME ★★
			18:30～19:30 シェイプアップ ヨガ hitomi ★★★	18:00～19:00 ビギナー ピラティス masami.M ★		18:00～18:15	
19:00 閉館	19:00～20:00 リラックスヨガ 貴子 ★	19:00 閉館	19:30～19:40	19:00～19:10		19:00 閉館	19:00 閉館
	20:00～20:30		20:00～21:00 骨盤ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ ヨガ hitomi ★★	19:30～20:30 アロマフローヨガ Eimi ★★ ✿		✿アロマクラス 11月1日～15日 ホーウッド	
	21:00～22:00 アロマ リフレッシュヨガ Mikiko ★★ ✿		21:00～22:00	20:30～20:40 21:00～22:00 ストレチングヨガ Eimi ★		《11月休館日のお知らせ》 6日(金)・16日(月) 26日(木)・30日(月)	
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。