CALDO TSUNASHIMA STUDIO TIMETABLE
カルド綱島 11月9日(月)～11月16日(月) スタジオスケジュール

	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)	11月16日(月)
9:00							9:00～10:00 やさしい フローヨガ 芝崎 知花子 ★	
9:30								
10:00	10:00～11:00 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	休館日
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		
11:30	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 ★		
12:00								
12:30	12:30～13:30	12:30～13:30	12:30～14:00	12:30～13:30	12:30～12:40	12:30～12:40	11:30～13:45	
13:00					13:30～14:30 週替わりレッスン 肩こり 腰痛改善ヨガ Miho ★★	13:00～14:00 デトックスヨガ 星野 ゆり ★★		
13:30								
14:00	14:15～15:15 デトックスヨガ TAEKO ★★	14:00～15:00 アロマ ビギナーヨガ ユカリ ★ ✿	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 ★	14:30～15:00	14:00～15:00	14:15～15:15 シェイプアップ ヨガ ありさ ★★★	
14:30								
15:00	15:15～15:30	アロマ溶岩タイム 15:00～15:40	15:30～15:40	15:00～15:10			15:15～15:25	
15:30			レッスン60分	※レッスン60分	15:30～16:30 ビューティヨガ 遥香 ★	15:30～16:30 ベーシックヨガ 相田 千也子 ★★	15:45～16:45 ストレッチングヨガ ありさ ★	
16:00	16:00～17:00 アロマ ヒーリングヨガ TAEKO ★ ✿	16:15～17:15 ベーシックヨガ aki ★★	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 ★★	16:30～17:15	16:30～16:40	16:45～16:55	
16:30				16:30～17:30				
17:00	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 相田 千也子 ★	17:15～18:15 ピラティス AYAME ★★	
17:30					17:45～18:45 ビギナーヨガ Erina ★			
18:00				18:00～19:00 ビギナー ピラティス masami.M ★		18:00～18:15		
18:30			18:30～19:30 シェイプアップ ヨガ hitomi ★★★		18:45～18:55			
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 ★★★	19:30～19:40	19:00～19:10	19:15～20:15 やさしい パワーヨガ EIKA ★★	19:00 閉館	19:00 閉館	
19:30				19:30～20:30 アロマフローヨガ Eimi ★★ ✿				
20:00	20:00～20:30	20:00～20:10	20:00～21:00 骨盤ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ ヨガ hitomi ★★	20:30～20:40	20:15～20:25	✿アロマクラス 11月1日～15日 ホーウッド		
20:30		20:30～21:30 リラックスヨガ 芝崎 知花子 ★			20:45～21:45 やさしい デトックスヨガ EIKA ★			
21:00	21:00～22:00 アロマ リフレッシュヨガ AYAME ★★ ✿		21:00～22:00	21:00～22:00 ストレチングヨガ Eimi ★				
21:30		21:30～21:45				《11月休館日のお知らせ》 6日(金)・16日(月) 26日(木)・30日(月)		
22:00					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			

※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。