CALDO TSUNASHIMA STUDIO TIMETABLE
カルド綱島 11月16日(月)～11月23日(月) スタジオスケジュール

ゼラニウム＆ラベンダー
祝日プログラム

11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)	11月23日(月)
休館日	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 ★★ Miho	10:00～11:00 パワーヨガ Eimi ★★★	9:00～10:00 やさしいフローヨガ 芝崎 知花子 ★	10:00～11:00 アシュタンガ ビギナーヨガ Tomoko ★★★
	11:00～11:10	11:00～11:10	11:00～11:10	11:00～11:10	11:00～11:10	10:00～10:10	11:00～11:10
	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 Miho ★ ✿	11:30～12:30 ビギナーヨガ 星野 ゆり ★	10:30～11:30 骨盤コンディショニングヨガ 芝崎 知花子 ★★	11:30～12:30 やさしいピラティス＆ハーフローラー Tomoko ★
	12:30～13:30	12:30～14:00	12:30～13:30	12:30～12:40	12:30～12:40	11:30～13:45	12:30～12:40
	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 ★	13:30～14:30 週替わりレッスン BODY ART Basic 野村 真紀 ★★★	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 ★★★	13:00～14:00 お腹周りすっきりヨガ 伊東 尚美 ★★
	アロマ溶岩タイム 15:00～15:40	15:30～15:40	15:00～15:10	14:30～15:00	14:00～15:00	15:15～15:25	14:00～14:10
	16:15～17:15 ベーシックヨガ IZUMI ★★	16:00～17:00 週替わりレッスン ビギナーヨガ Rise ★	15:30～16:15 肩こり腰痛改善ヨガ 菜穂 ★★(45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 hitomi ★★	15:45～16:45 ストレッチングヨガ ありさ ★	14:30～15:30 アロマストレッチングヨガ 伊東 尚美 ★ ✿
	17:15～18:30	17:00～18:00	16:15～17:30	16:30～17:15	16:30～16:40	16:45～16:55	15:30～15:40
	19:00～20:00 パワーヨガ 芝崎 知花子 ★★★	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 ★	17:45～18:45 ビギナーヨガ Erina ★	17:00～18:00 リラックスヨガ hitomi ★	17:15～18:15 やさしいパワーヨガ Erina ★★	16:00～16:45 陰ヨガ45 貴子 ★
	20:00～20:10	19:30～19:40	19:00～19:10	18:45～18:55	18:00～18:15		16:45～16:55
	20:30～21:30 リラックスヨガ 芝崎 知花子 ★	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 ★★ ✿	19:15～20:15 やさしいパワーヨガ EIKA ★★	19:00 閉館	19:00 閉館	17:15～18:15 アロマデトックスヨガ Ayumi ★★ ✿
	21:30～21:45	21:00～22:00	20:30～20:40	20:15～20:25			19:00 閉館
	22:30 閉館	22:30 閉館	21:00～22:00 ストレチングヨガ Eimi ★	20:45～21:45 やさしいデトックスヨガ EIKA ★		✿アロマクラス 11月16日～30日 ゼラニウム	
			22:30 閉館	21:45～22:00			
				22:30 閉館		《11月休館日のお知らせ》 6日(金)・16日(月) 26日(木)・30日(月)	

※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。