CALDO TSUNASHIMA STUDIO TIMETABLE
カルド綱島 11月24日(火)～11月30日(月) スタジオスケジュール

11月24日(火)

10:00～11:00
ストレッチングヨガ
tomomi
★

11:00～11:10

11:30～12:30
ピラティス
satoeri
★★

12:30～13:30

14:00～15:00
アロマビギナーヨガ
ユカリ
★ ✿

アロマ溶岩タイム
15:00～15:40

16:15～17:15
フローヨガ
かりん
★★

17:15～18:30

19:00～20:00
パワーヨガ
芝崎 知花子
★★★

20:00～20:10

20:30～21:30
リラックスヨガ
芝崎 知花子
★

21:30～21:45

22:30 閉館

11月25日(水)

10:00～11:00
デトックスヨガ
Mayuko
★★

11:00～11:10

11:30～12:30
ビギナーヨガ
伊東 尚美
★

12:30～14:00

14:30～15:30
やさしいパワーヨガ
Miho
★★

15:30～15:40

16:00～16:45
週替わりレッスン
筋膜リリースローラーほぐし&リラックス
REINA
★(45分)

16:45～18:00

18:30～19:30
シェイプアップヨガ
hitomi
★★★

19:30～19:40

20:00～21:00
骨盤ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞヨガ
hitomi
★★

21:00～22:00

22:30 閉館

11月26日(木)

休館日

11月27日(金)

10:00～11:00
リフレッシュヨガ
★★
Mayu

11:00～11:10

11:30～12:30
アロマリラックスヨガ
Mayu
★ ✿

12:30～12:40

13:30～14:30
週替わりレッスン
BODY ART Basic
野村 真紀
★★★

14:30～15:00

15:30～16:30
ビューティヨガ
遥香
★

16:30～17:15

17:45～18:45
ビギナーヨガ
Erina
★

18:45～18:55

19:15～20:15
やさしいパワーヨガ
EIKA
★★

20:15～20:25

20:45～21:45
やさしいデトックスヨガ
EIKA
★

21:45～22:00

22:30 閉館

11月28日(土)

10:00～11:00
パワーヨガ
Eimi
★★★

11:00～11:10

11:30～12:30
ビギナーヨガ
星野 ゆり
★

12:30～12:40

13:00～14:00
デトックスヨガ
星野 ゆり
★★

14:00～15:00

15:30～16:30
バレエストレッチ
かりん
★★

16:30～16:40

17:00～18:00
リラックスヨガ
hitomi
★

18:00～18:15

19:00 閉館

✿アロマクラス
11月16日～30日
ゼラニウム

《11月休館日のお知らせ》
6日(金)・16日(月)
26日(木)・30日(月)

11月29日(日)

9:00～10:00
やさしいフローヨガ
芝崎 知花子
★

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
★★

11:30～13:45

14:15～15:15
シェイプアップヨガ
Ayumi
★★★

15:15～15:25

15:45～16:45
ストレッチングヨガ
Ayumi
★

16:45～16:55

17:15～18:15
ピラティス
AYAME
★★

19:00 閉館

11月30日(月)

休館日

※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。