# CALDO TSUNASHIMA STUDIO TIMETABLE
# カルド綱島 12月9日(水)～12月16日(水) スタジオスケジュール

| 12月9日(水) | 12月10日(木) | 12月11日(金) | 12月12日(土) | 12月13日(日) | 12月14日(月) | 12月15日(火) | 12月16日(水) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:00～11:00<br>デトックスヨガ<br>Mayuko<br>★★ | 10:00～11:00<br>ビューティーヨガ<br>hitomi<br>★ | 10:00～11:00<br>リフレッシュヨガ<br>★★<br>Mayu | 10:00～11:00<br>パワーヨガ<br>Eimi<br>★★★ | 9:00～10:00<br>やさしい<br>フローヨガ<br>芝崎 知花子<br>★ | 10:00～11:00<br>ヴィンヤサフロー<br>ヨガ<br>Tomoko<br>★★★ | 10:00～11:00<br>ストレッチング<br>ヨガ<br>tomomi<br>★ | 休館日 |
| 11:00～11:10 | 11:00～11:10 | 11:00～11:10 | 11:00～11:10 | 10:00～10:10 | 11:00～11:10 | 11:00～11:10 | |
| 11:30～12:30<br>ビギナーヨガ<br>伊東 尚美<br>★ | 11:30～12:30<br>骨盤<br>コンディショニング<br>ヨガ<br>hitomi<br>★★ | 11:30～12:30<br>アロマリラックス<br>ヨガ<br>Mayu<br>★ ✿ | 11:30～12:30<br>ビギナーヨガ<br>星野 ゆり<br>★ | 10:30～11:30<br>骨盤<br>コンディショニング<br>ヨガ<br>芝崎 知花子<br>★★ | 11:30～12:30<br>ビューティーヨガ<br>Tomoko<br>★ | 11:30～12:30<br>ピラティス<br>satoeri<br>★★ | |
| 12:30～14:00 | 12:30～13:30 | 12:30～12:40 | 12:30～12:40 | 11:30～13:45 | 12:30～13:30 | 12:30～13:30 | |
| 14:30～15:30<br>やさしい<br>パワーヨガ<br>Miho<br>★★ | 14:00～15:00<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>菜穂<br>★ | 13:30～14:30<br>週替わりレッスン<br>BODY ART Basic<br>野村 真紀<br>★★★ | 13:00～14:00<br>デトックスヨガ<br>星野 ゆり<br>★★ | | ※プロジェクター使用 | 14:00～15:00<br>アロマ<br>ビギナーヨガ<br>ユカリ<br>★ ✿ | |
| 15:30～15:40 | 15:00～15:10 | 14:30～15:00 | 14:00～15:00 | 14:15～15:15<br>シェイプアップ<br>ヨガ<br>ありさ<br>★★★ | 14:15～15:15<br>コアトレヨガ<br>伊東 尚美<br>★★ | アロマ溶岩タイム<br>15:00～15:40 | |
| 16:00～17:00<br>週替わりレッスン<br>ビギナーピラティス<br>上村 初美<br>★ | 15:30～16:30<br>姿勢改善ヨガ<br>菜穂<br>★★ | 15:30～16:30<br>ビューティヨガ<br>遥香<br>★ | 15:30～16:30<br>週替わりレッスン<br>ボディ<br>コンディショニングヨガ<br>Ayumi<br>★★ | 15:15～15:25 | 15:15～15:30 | 16:15～17:15<br>フローヨガ<br>かりん<br>★★ | |
| 17:00～18:00 | 16:30～17:30 | 16:30～17:15 | 16:30～16:40 | 15:45～16:45<br>ストレッチングヨガ<br>ありさ<br>★ | 16:00～17:00<br>アロマ<br>ヒーリングヨガ<br>伊東 尚美<br>★ ✿ | 17:15～18:30 | |
| 18:30～19:30<br>シェイプアップ<br>ヨガ<br>hitomi<br>★★★ | 18:00～19:00<br>ビギナー<br>ピラティス<br>masami.M<br>★ | 17:45～18:45<br>ビギナーヨガ<br>Erina<br>★ | 17:00～18:00<br>リラックスヨガ<br>Ayumi<br>★ | 16:45～16:55 | アロマ溶岩タイム<br>17:00～18:30 | | |
| 19:30～19:40 | 19:00～19:10 | 18:45～18:55 | 18:00～18:15 | 17:15～18:15<br>やさしい<br>パワーヨガ<br>Erina<br>★★ | 19:00～20:00<br>リラックスヨガ<br>貴子<br>★ | 19:00～20:00<br>パワーヨガ<br>芝崎 知花子<br>★★★ | |
| 20:00～21:00<br>骨盤コンディショニング<br>ヨガ<br>hitomi<br>★★ | 19:30～20:30<br>アロマフローヨガ<br>Eimi<br>★★ ✿ | 19:15～20:15<br>やさしい<br>パワーヨガ<br>EIKA<br>★★ | 19:00 閉館 | 19:00 閉館 | 20:00～20:30 | 20:00～20:10 | |
| 21:00～22:00 | 20:30～20:40 | 20:15～20:25 | ✿アロマクラス<br>12月1日～15日<br>レモングラス | | 21:00～22:00<br>アロマ<br>リフレッシュヨガ<br>AYAME<br>★★ ✿ | 20:30～21:30<br>リラックスヨガ<br>芝崎 知花子<br>★ | |
| 22:30 閉館 | 21:00～22:00<br>ストレチングヨガ<br>Eimi<br>★ | 20:45～21:45<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>EIKA<br>★ | 《12月休館日のお知らせ》<br>6日(日)・16日(水)<br>26日(土)・29日(火)<br>・30日(水)・31日(木) | | 22:30 閉館 | 21:30～21:45 | |
| | 22:30 閉館 | 21:45～22:00 | | | | 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。