CALDO TSUNASHIMA STUDIO TIMETABLE
カルド綱島 12月1日(火)～12月8日(火) スタジオスケジュール

12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)	12月5日(土)	12月6日(日)	12月7日(月)	12月8日(火)
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 ★★★		10:00～11:00 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 ★
11:00～11:10	11:00～11:10	11:00～11:10	11:00～11:10	11:00～11:10		11:00～11:10	11:00～11:10
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 Mayu ★ ✿	11:30～12:30 ビギナーヨガ 星野 ゆり ★		11:30～12:30 ビューティーヨガ Tomoko ★	11:30～12:30 ピラティス satoeri ★★
12:30～13:30	12:30～14:00	12:30～13:30	12:30～12:40	12:30～12:40		12:30～13:30	12:30～13:30
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 ★★		※プロジェクター使用	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	15:30～15:40	15:00～15:10	14:30～15:00	14:00～15:00		14:15～15:15 コアトレヨガ 伊東 尚美 ★★	アロマ溶岩タイム 15:00～15:40
16:15～17:15 フローヨガ かりん ★★	16:00～17:00 週替わりレッスン ヒーリングヨガ 貴子 ★	15:30～16:30 姿勢改善ヨガ 菜穂 ★★	15:30～16:30 ビューティヨガ 遥香 ★	15:30～16:30 週替わりレッスン リフレッシュヨガ hitomi ★★	休館日	15:15～15:30	16:15～17:15 フローヨガ かりん ★★
17:15～18:30	17:00～18:00	16:30～17:30	16:30～17:15	16:30～16:40		16:00～17:00 アロマ ヒーリングヨガ 伊東 尚美 ★ ✿	17:15～18:30
		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 ★		アロマ溶岩タイム 17:00～18:30	
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 ★★★	19:00～19:10	18:45～18:55	18:00～18:15		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 ★★★
20:00～20:10	19:30～19:40	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		20:00～20:30	20:00～20:10
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 ★★	20:30～20:40	20:15～20:25	✿アロマクラス 12月1日～15日 レモングラス		21:00～22:00 アロマ リフレッシュヨガ AYAME ★★ ✿	20:30～21:30 リラックスヨガ 芝崎 知花子 ★
21:30～21:45	21:00～22:00	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 ★	《12月休館日のお知らせ》 6日(日)・16日(水) 26日(土)・29日(火) ・30日(水)・31日(木)			21:30～21:45
22:30 閉館	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。