

CALDO TOTSUKA STUDIO TIMETABLE
カルド戸塚 12月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
						9:00
						9:30
						10:00
9:00						
9:30	9: 30~10 : 30 ビギナーヨガ TSUBAKI ★		9: 30~10 : 30 リフレッシュヨガ 築地サヤカ ★★		9: 30~10 : 30 ビギナーヨガ Fujio ★	9: 30~10 : 30 コアトレヨガ IZUMI ★★
10:00	10 : 30~11 : 30 ストレッチングヨガ maya ★	11 : 00~11 : 45 ベースックヨガ TSUBAKI ★★	10 : 30~11 : 30 プローヨガ 星野ゆり ★★	11 : 00~12 : 00 ピューティーヨガ Tomoko ★	11 : 00~12 : 00 ヴィンヤサフローヨガ Fujio ★★★	11 : 00~12 : 00 リラックスヨガ IZUMI ★
10:30	12 : 00~12 : 45 プローヨガ maya ★★	12 : 30~13 : 30 アロマ リラックスヨガ hiro ★	12 : 00~13 : 00 ビギナーヨガ 星野ゆり ★	12 : 30~13 : 30 デトックスヨガ Tomoko ★★	12 : 30~13 : 15 やさしいバワーヨガ MIDORI ★★	12 : 00~12 : 30 スタジオ開放
11:00			13 : 00~13 : 15	13 : 30~13 : 45	13 : 30~14 : 30 アロマ ピューティーヨガ Yoshino ★	13 : 00~14 : 00 アロマ デトックスヨガ maya ★★
11:30			14 : 45~15 : 00 リフレッシュヨガ MIDORI ★★	14 : 15~15 : 00 アロマビギナーヨガ Satsuki ★	13 : 45~14 : 45 ピューティーヨガ MIDORI ★	14 : 30~15 : 30 ストレッチングヨガ maya ★
12:00	14 : 00~15 : 00 やさしいデトックスヨガ Yoshino ★	14 : 00~15 : 00 ピューティーヨガ maya ★	15 : 30~16 : 15 シェイプアップヨガ maya ★★★	15 : 30~16 : 30 アロマ リラックスヨガ Anna★	15 : 00~16 : 00 デトックスヨガ Yoshino ★★	15 : 30~16 : 00 スタジオ開放
12:30	15 : 00~15 : 15		16 : 30~17 : 15	16 : 30~17 : 45	15 : 45~16 : 30 肩こり・腰痛改善ヨガ Satsuki ★★	15 : 45~16 : 30 肩こり・腰痛改善ヨガ しづか ★★
13:00	15 : 45~16 : 45 ベースックヨガ maya ★★	16 : 15~18 : 15	17 : 45~18 : 30 やさしいデトックスヨガ 相田千也子 ★	17 : 45~18 : 45 アロマ リラックスヨガ reiko ★	17 : 00~18 : 00 アロマ陰ヨガ しづか ★	16 : 30~17 : 15 BODYART BASIC 野村真紀 ★★★
13:30	スタジオ開放 12 : 45~13 : 30		18 : 00~20 : 00 骨盤 コンディショニング ヨガ 相田千也子 ★★	18 : 15~19 : 15 プローヨガ minemo ★★	18 : 00~19 : 00 スタジオ開放	17 : 45~18 : 45 ビギナーヨガ 野村真紀 ★
14:00			19 : 00~20 : 00 やさしいフローヨガ kenya ★	19 : 45~20 : 45 アロマ リラックスヨガ minemo ★	19 : 30 閉館	18 : 45~19 : 00
14:30			19 : 00~20 : 00 デトックスヨガ hiro ★★	19 : 15~20 : 00 パワーヨガ IZUMI ★★★		
15:00	15 : 45~16 : 15		20 : 15~21 : 15 ボディメイクヨガ ゆき ★★	20 : 30~21 : 30 ピューティーヨガ Tomomi ★		
15:30	15 : 45~16 : 45 ベースックヨガ maya ★★	16 : 15~18 : 15	20 : 30~21 : 30 ピューティーヨガ Tomomi ★	20 : 30~21 : 30 リフレッシュヨガ IZUMI ★★		
16:00			21 : 15~21 : 30	22 : 00 閉館		
16:30	スタジオ開放 16 : 45~17 : 15					
17:00		スタジオ開放 16 : 15~18 : 15				
17:30	17 : 45~18 : 30 ビギナーヨガ hiro ★					
18:00						
18:30						
19:00	19 : 00~20 : 00 デトックスヨガ hiro ★★					
19:30						
20:00						
20:30	20 : 30~21 : 30 アロマ ヒーリングヨガ EIKA ★					
21:00						
21:30						
22:00	22 : 00 閉館	22 : 00 閉館	22 : 00 閉館	22 : 00 閉館	22 : 00 閉館	22:00

《12月休館日のお知らせ》

5日(金)15日(月)
25日(木)29日(月)
30日(火)31日(水)



…アロマレッスン

※全てのレッスンは定員55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。

※スタジオへはバスケットボール、フェイスタオル、お水のみお持ちください。マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。

※スタジオ内での私語はおやめください。また扉の開閉や物音にご配慮ください。

※スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の関係で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。シャワーブース場所取りや私用の為の途中退室はご遠慮ください。

※スタジオ開放の時間は、全会員様がご自由に入り、ご利用いただけます。

※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。

※プラチナ会員以外の同日2本目のレッスンは1,980円(税込)、時間外利用料は1,980円(税込)でご参加いただけます。

友達追加は
こちらから！

