

CALDO TOTSUKA STUDIO TIMETABLE

カルド戸塚 1月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								9:00
9:30		9:30~10:30 ヒーリングヨガ 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 ★★	9:30
10:00								10:00
10:30	10:30~11:30 ビギナーヨガ mayu ★		10:30~11:30 フローヨガ 星野ゆり ★★		10:30~11:15 やさしいデトックスヨガ Eimi ★			10:30
11:00		11:00~11:45 ベーシックヨガ TSUBAKI ★★		11:00~12:00 ビューティーヨガ Tomoko ★		11:00~12:00 ウィンヤサフローヨガ Fujio ★★★	11:00~12:00 リラックスヨガ IZUMI ★	11:00
11:30		11:45~12:00						11:30
12:00	12:00~12:45 フローヨガ mayu ★★		12:00~13:00 ビギナーヨガ 星野ゆり ★		11:45~12:45 ボディメイクヨガ Eimi ★★		スタジオ開放 12:00~12:30	12:00
12:30		12:30~13:30 アロマ リラックスヨガ hiro ★		12:30~13:30 デトックスヨガ Tomoko ★★	12:45~13:00	12:30~13:15 やさしいパワーヨガ MIDORI ★★		12:30
13:00	スタジオ開放 12:45~13:30		13:00~13:15				13:00~14:00 アロマ デトックスヨガ maya ★★	13:00
13:30				13:30~13:45			★	13:30
14:00	14:00~15:00 やさしいデトックスヨガ Yoshino ★	14:00~15:00 ビューティーヨガ mayu ★	13:45~14:45 リフレッシュヨガ MIDORI ★★		13:30~14:30 アロマ ビューティーヨガ Yoshino ★	13:45~14:45 ビューティーヨガ MIDORI ★		14:00
14:30				14:15~15:00 アロマビギナーヨガ Satsuki ★				14:30
15:00	15:00~15:15		14:45~15:00			スタジオ開放 14:45~15:15	14:30~15:30 ストレッチングヨガ maya ★	15:00
15:30		15:30~16:15 シェイプアップヨガ mayu ★★★	15:30~16:30 アロマ リラックスヨガ Anna ★	15:30~16:30 肩こり・腰痛改善ヨガ Satsuki ★★	15:00~16:00 デトックスヨガ Yoshino ★★		スタジオ開放 15:30~16:00	15:30
16:00	15:45~16:45 ベーシックヨガ maya ★★					15:45~16:30 肩こり・腰痛改善ヨガ しずか ★★		16:00
16:30	スタジオ開放 16:45~17:15	スタジオ開放 16:15~18:15	スタジオ開放 16:30~17:15	スタジオ開放 16:30~17:45	スタジオ開放 16:00~17:15		16:30~17:15 BODYART BASIC 野村真紀 ★★★	16:30
17:00						17:00~18:00 アロマ陰ヨガ しずか ★		17:00
17:30	17:45~18:30 アロマ ヒーリングヨガ hiro ★		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 ★	スタジオ開放 18:00~19:00	17:45~18:45 ビギナーヨガ 野村真紀 ★	17:30
18:00				18:15~19:15 フローヨガ minemo ★★				18:00
18:30		18:45~19:45 やさしいフローヨガ kenya ★	19:00~20:00 骨盤 コンディショニング ヨガ 相田千也子 ★★		19:15~20:00 パワーヨガ IZUMI ★★★		18:45~19:00	18:30
19:00	19:00~20:00 デトックスヨガ hiro ★★							19:00
19:30				19:45~20:45 アロマ リラックスヨガ minemo ★	20:30~21:30 リフレッシュヨガ IZUMI ★★	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30
20:00		20:15~21:15 ボディメイクヨガ ゆき ★★	20:30~21:30 ビューティーヨガ Tomomi ★	スタジオ開放 20:45~21:30		《1月休館日のお知らせ》 1日(木)2日(金)3日(土) 15日(木)25日(日) 31日(土)		20:00
20:30	20:30~21:30 ストレッチングヨガ Eimi ★	21:15~21:30						20:30
21:00								21:00
21:30								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

…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。

※スタジオへはバスタオル、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**途中入室はお断り**しております。シャワールーム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出入り、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。

※ブ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！

