

CALDO TOTSUKA STUDIO TIMETABLE ①

9:00 開館	10:00 開館	9:00 開館	9:00 開館
10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)
担当者・内容変更			
9:30～10:30 やさしいフローヨガ AYUMI ★		9:30～10:30 ビューティーヨガ Fujio ★	9:30～10:30 コアトレヨガ IZUMI ★★
	10:30～11:15 やさしいデトックスヨガ Eimi ★		
11:00～12:00 ビューティーヨガ 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 ★
	11:45～12:45 ボディメイクヨガ Eimi ★★		スタジオ開放 12:00～12:30
12:30～13:30 デトックスヨガ Tomoko ★★	12:45～13:00	12:30～13:15 リラックスヨガ しずか ★	
13:30～13:45			13:00～14:00 デトックスヨガ maya ★★
	13:30～14:30 ビューティーヨガ Yoshino ★	13:45～14:45 陰陽ヨガ しずか ★★	
14:15～15:15 ビギナーヨガ Satsuki ★		14:45～15:00	14:30～15:30 ストレッチングヨガ maya ★
	15:00～16:00 デトックスヨガ Yoshino ★★	15:30～16:30 ビギナーヨガ Rio ★	スタジオ開放 15:30～16:00
15:45～16:30 ピラティス Satsuki ★★	スタジオ開放 16:00～17:15	16:30～17:00	16:30～17:15 BODYART BASIC 野村真紀 ★★★
スタジオ開放 16:30～17:15		★週替わり★	
	17:45～18:45 リラックスヨガ reiko ★	17:30～18:30 リフレッシュヨガ ★★ Yoshino	17:45～18:45 ビギナーヨガ 野村真紀 ★
18:15～19:15 フローヨガ minemo ★★		スタジオ開放 18:30～19:00	18:45～19:00
	19:15～20:00 パワーヨガ IZUMI ★★★		
19:45～20:45 リラックスヨガ minemo ★		19:30 閉館	19:30 閉館
スタジオ開放 20:45～21:30	20:30～21:30 リフレッシュヨガ IZUMI ★★		
22:00 閉館	22:00 閉館		

CALDO TOTSUKA STUDIO TIMETABLE ②

10:00 開館	9:00 開館	9:00 開館	9:00 開館	9:00 開館	10:00 開館	休館日
10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)	10月12日(月・祝)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)
						休館日
	9:30~10:30 ビューティーヨガ Fujio ★	9:30~10:30 コアトレヨガ IZUMI ★★	9:30~10:30 アロマ ビギナーヨガ Rio ★	9:30~10:30 ヒーリングヨガ TSUBAKI ★		
10:30~11:15 やさしいデトックスヨガ Eimi ★					10:30~11:30 フローヨガ 星野ゆり ★★	
	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 ★	11:00~12:00 デトックスヨガ Yoshino ★★	11:00~11:45 ベーシックヨガ TSUBAKI ★★		
11:45~12:45 ボディメイクヨガ Eimi ★★		スタジオ開放 12:00~12:30	フェイスタオル使用 /	11:45~12:00		
12:45~13:00	12:30~13:15 リラックスヨガ しずか ★		12:30~13:30 ストレッチングヨガ Yoshino ★	12:30~13:30 リラックスヨガ hiro ★	12:00~13:00 ビギナーヨガ 星野ゆり ★	
		13:00~14:00 デトックスヨガ maya ★★			13:00~13:15	
13:30~14:30 ビギナーヨガ Rio ★	13:45~14:45 陰陽ヨガ しずか ★★		13:30~13:45			
	14:45~15:00	14:30~15:30 ストレッチングヨガ maya ★	14:15~15:15 陰陽ヨガ maya ★★	14:00~15:00 ビューティーヨガ mayu ★	13:45~14:45 ベーシックヨガ AYUMI ★★	
15:00~16:00 デトックスヨガ しずか ★★		スタジオ開放 15:30~16:00			14:45~15:00	
	15:30~16:30 ビギナーヨガ Rio ★		15:45~16:45 ストレッチ & ピラティス maya ★	15:30~16:15 デトックスヨガ mayu ★★	15:30~16:30 リラックスヨガ Anna ★	
スタジオ開放 16:00~17:15	16:30~17:00	16:30~17:15 BODYART BASIC 野村真紀 ★★★	16:45~17:00		スタジオ開放 16:30~17:15	
	★週替わり★			スタジオ開放 16:15~18:15		
17:45~18:45 リラックスヨガ reiko ★	17:30~18:30 リフレッシュヨガ ★ hiro	17:45~18:45 ビギナーヨガ 野村真紀 ★	17:30~18:30 スポーツの日に ボディメイクヨガ hiro ★★		17:45~18:30 やさしいデトックスヨガ 相田千也子 ★	
	スタジオ開放 18:30~19:00	18:45~19:00	スタジオ開放 18:30~19:00			
19:15~20:00 パワーヨガ IZUMI ★★★	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	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 ★★	
20:30~21:30 リフレッシュヨガ IZUMI ★★				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 ★	
				21:15~21:30		
22:00 閉館				22:00 閉館	22:00 閉館	