

CALDO TSUZUKI YOKOHAMA STUDIO TIMETABLE カルド都筑横浜 4月17日～29日 スタジオスケジュール

	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)		24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水・祝)	30日(木)
9:30		9:30～10:30 ビギナーヨガ Mayu ★	9:30～10:30 フローヨガ 浦田めぐみ ★★					9:30		9:30～10:30 ビギナーヨガ Mayu ★	休館日			9:30～10:30 GWリフレッシュ フローヨガ 優佳 ★★	休館日
10:30	10:30～11:30 姿勢改善ヨガ SAE ★★			10:30～11:30 ビギナーヨガ YO-KO ★	10:30～11:30 リフレッシュヨガ 江角まゆ ★★	10:30～11:30 フローヨガ MASAMI ★★	10:30～11:30 やさしい フローヨガ 江角まゆ ★	10:30	10:30～11:30 姿勢改善ヨガ SAE ★★		休館日	10:30～11:30 ビギナーヨガ YO-KO ★	10:30～11:30 リフレッシュヨガ 江角まゆ ★★	11:00～11:45 ヨガの秘訣は、 Myおケツ EIKA ★	休館日
11:30		11:00～12:00 パワーヨガ Mayu ★★	11:00～12:00 やさしい デトックスヨガ 綾子 ★					11:30		11:00～12:00 パワーヨガ Mayu ★★	休館日				休館日
12:30	ゆるホット♪					12:00～13:00 アロマ リラクゼーション MASAMI ★	12:00～13:00 ボディメイクヨガ 相田千也子 ★★	12:30	ゆるホット♪		休館日	12:30～13:30 ピラティス 江角まゆ ★★	12:30～13:30 ピラティス Ruri ★	12:15～13:15 もう一度！ 脂肪燃焼MAX フローヨガ EIKA ★★	休館日
13:30	12:30～13:30 ビューティーヨガ 遥香 ★	12:30～13:30 アロマ ビューティーヨガ EIKA ★	12:30～13:30 ベーシックヨガ Maki ★★	12:30～13:30 ピラティス 江角まゆ ★★	12:30～13:30 ビギナーヨガ Ruri ★			13:30	12:30～13:30 ビューティーヨガ 遥香 ★	12:30～13:30 アロマ ビューティーヨガ EIKA ★	休館日			13:15～14:00 温活タイム	休館日
14:30	14:30～15:30 シェイプアップ ヨガ Sawa ★★	14:00～15:00 フローヨガ EIKA ★★	14:00～15:00 リラクゼーション Maki ★	14:30～15:30 リラクゼーション 美弥 ★	14:00～15:00 やさしい パワーヨガ Ruri ★★	14:30～15:30 ボディメイクヨガ yukie ★★	14:30～15:30 温活タイム	14:30	14:30～15:30 シェイプアップ ヨガ Sawa ★★	14:00～15:00 フローヨガ EIKA ★★	休館日	14:30～15:30 リラクゼーション 美弥 ★	14:00～15:00 やさしい パワーヨガ Ruri ★★	14:30～15:30 休日のアロマ のびのびヨガ yukie ★	休館日
15:30	内容変更		15:30～16:30 ヴィンヤサ フローヨガ 相田千也子 ★★		内容・担当変更	内容変更		15:30	内容変更		休館日		内容・担当変更	内容・担当変更	休館日
16:30	16:00～17:00 やさしい デトックスヨガ Sawa ★	16:00～17:00 姿勢改善 ピラティス Masami.M ★★		16:00～17:00 フローヨガ 美弥 ★★	16:00～17:00 アロマ ビューティーヨガ 笑子 ★	16:00～17:00 陰ヨガ 浦田めぐみ ★	16:00～17:00 ベーシックヨガ MASAMI ★★	16:30	16:00～17:00 やさしい デトックスヨガ Sawa ★	16:00～17:00 姿勢改善 ピラティス Masami.M ★★	休館日	16:00～17:00 フローヨガ 美弥 ★★	16:00～17:00 アロマ ビューティーヨガ 杏里 ★	16:00～17:00 アロマ冷えむくみ 改善ヨガ Sawa ★★	休館日
17:30	17:00～18:00 温活タイム	17:30～18:30 ストレッチ Masami.M ★	17:00～18:00 アロマ やさしいフローヨガ 相田千也子 ★	17:00～18:00 温活タイム	17:00～18:00 温活タイム	17:00～18:00 温活タイム	17:00～18:00 温活タイム	17:30	17:00～18:00 温活タイム	17:30～18:30 ストレッチ Masami.M ★	休館日	17:00～18:00 温活タイム	17:00～18:00 温活タイム	17:30～18:30 ストレッチ ヨガ Sawa ★	休館日
19:30	19:00～20:00 フローヨガ MASAMI ★★	19:00 閉館	19:00 閉館	18:45～19:45 アロマ ビギナーヨガ Ruri ★	18:45～19:45 ヴィンヤサ フローヨガ 築地サヤカ ★★	19:00～19:45 ベーシックヨガ Sawa ★★	18:45～19:45 やさしい デトックスヨガ SAE ★	19:30	19:00～20:00 フローヨガ MASAMI ★★	19:00 閉館	休館日	18:45～19:45 アロマ ビギナーヨガ Ruri ★	18:45～19:45 ヴィンヤサ フローヨガ 築地サヤカ ★★	19:00 閉館	休館日
20:30	20:30～21:15 アロマ ヒーリングヨガ MASAMI ★			20:15～21:15 デトックスヨガ yukie ★★	20:15～21:15 陰ヨガ Mikiko ★	20:15～21:15 やさしい フローヨガ Sawa ★	20:15～21:15 リフレッシュヨガ 優佳 ★★	20:30	20:30～21:15 アロマ ヒーリングヨガ MASAMI ★		休館日	20:15～21:15 デトックスヨガ yukie ★★	20:15～21:15 陰ヨガ Mikiko ★		休館日
22:00	22:00 閉館			22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00	22:00 閉館		休館日	22:00 閉館	22:00 閉館		休館日

※全てのレッスンは定員60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。シャワーブース場所取りの為に途中退室はご遠慮ください。
 ※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。(ご持参いただいたヨガマットはお持ち込みいただけます)

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
 ※温活タイムは、ヨガ会員様のみご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に入出入り可能です。
 ※レッスン中・温活タイム中は、床の上にタオルを敷いてご利用下さい。

☆4月後半のアロマ☆ ラベンダー&ベルガモット

《4月休館日のお知らせ》
 6日(月)16日(木)
 26日(日)30日(木)