

CALDO TSUZUKI YOKOHAMA STUDIO TIMETABLE カルド都筑横浜 5月17日～30日 スタジオスケジュール

	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)	
9:30	9:30～10:30 フローヨガ 浦田めぐみ ★★						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 ★★		休館日				9:30～10:30 ビギナーヨガ Mayu ★		
10:30		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 ★	10:30～11:30 姿勢改善ヨガ SAE ★★			10:30～11:30 ビギナーヨガ YO-KO ★			10:30～11:30 フローヨガ MASAMI ★★	10:30～11:30 やさしい フローヨガ 江角まゆ ★	10:30～11:30 姿勢改善ヨガ SAE ★★		
11:00	11:00～12:00 やさしい デトックスヨガ 綾子 ★						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 ★							11:00～12:00 パワーヨガ Mayu ★★★	
12:00			内容変更													
12:30	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 アロマ ストレッチングヨガ Ruri ★	12:00～13:00 アロマ リラクセスヨガ MASAMI ★	12:00～13:00 ピラティス 相田千也子 ★★	ゆるホット♪	12:30～13:30 アロマ ビューティヨガ 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 ★★			12:00～13:00 アロマ リラクセスヨガ MASAMI ★	12:00～13:00 ピラティス 相田千也子 ★★	ゆるホット♪	12:30～13:30 アロマ ビューティヨガ EIKA ★	
13:30				13:00～14:00 温活タイム	13:30～14:30 アロマ ビューティヨガ 相田千也子 ★							13:00～14:00 温活タイム			13:30～14:00 温活タイム	
14:00	14:00～15:00 リラクセスヨガ Maki ★		14:00～15:00 やさしい パワーヨガ Ruri ★★				14:00～15:00 フローヨガ EIKA ★★	14:00～15:00 リラクセスヨガ Maki ★							14:00～15:00 フローヨガ EIKA ★★	
14:30		14:30～15:30 リラクセスヨガ 美弥 ★		14:30～15:30 ボディメイクヨガ yukie ★★	14:30～15:30 温活タイム	14:30～15:30 シェイプアップ ヨガ Sawa ★★★	15:00～15:30 温活タイム		14:30～15:30 リラクセスヨガ 美弥 ★			14:30～15:30 ボディメイクヨガ yukie ★★	14:30～15:30 温活タイム	14:30～15:30 シェイプアップ ヨガ Sawa ★★★	15:00～15:30 温活タイム	
15:30	ゆるホット♪							ゆるホット♪								
15:30	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		内容変更	内容変更	15:30～16:30 ヴィンヤサ フローヨガ 相田千也子 ★★★				内容変更		内容変更	内容変更	
16:00		16:00～17:00 フローヨガ 美弥 ★★	16:00～17:00 ビギナーヨガ shoko ★	16:00～17:00 陰ヨガ 浦田めぐみ ★	16:00～17:00 ベーシックヨガ MASAMI ★★	16:00～17:00 ストレッチング ヨガ Sawa ★	16:00～17:00 コンディショニング ピラティス Masami.M ★★		16:00～17:00 フローヨガ 美弥 ★★			16:00～17:00 陰ヨガ 浦田めぐみ ★	16:00～17:00 ベーシックヨガ MASAMI ★★	16:00～17:00 ストレッチング ヨガ Sawa ★	16:00～17:00 コンディショニング ピラティス Masami.M ★★	
17:00																
17:00	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	17:00～18:00 温活タイム	内容変更	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	内容変更	
18:00	18:00～18:30 温活タイム						17:30～18:30 ビギナーピラティス Masami.M ★	18:00～18:30 温活タイム							17:30～18:30 ビギナーピラティス Masami.M ★	
18:30																
19:00	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 肩こり腰痛改善ヨガ EIKA ★★	18:45～19:45 やさしい デトックスヨガ SAE ★	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 ★		19:00～19:45 肩こり腰痛改善ヨガ EIKA ★★	18:45～19:45 やさしい デトックスヨガ SAE ★	19:00～20:00 フローヨガ MASAMI ★★	19:00 閉館		
19:30																
20:00																
20:30		20:15～21:15 デトックスヨガ yukie ★★	20:15～21:15 調整中 ★	20:15～21:15 やさしい フローヨガ EIKA ★	20:15～21:15 リフレッシュヨガ 優佳 ★★	20:30～21:15 アロマ ヒーリングヨガ MASAMI ★			20:15～21:15 調整中 ★★		20:15～21:15 やさしい フローヨガ EIKA ★	20:15～21:15 リフレッシュヨガ 優佳 ★★	20:30～21:15 アロマ ヒーリングヨガ MASAMI ★			
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 閉館		22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館			

※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。

☆5月後半のアロマ☆ ペルガモット&レモングラス

《5月休館日のお知らせ》
 6日(水)16日(土)
 26日(火)31日(日)