

# CALDO TSUZUKI YOKOHAMA STUDIO TIMETABLE

## カルド都筑横浜 6月1日～15日 スタジオスケジュール

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	
9:15	9:15～10:00 骨盤シェイピング YO-KO ★					休館日			9:15～10:00 モーニングフロー 江角まゆ ★							
9:30																
10:00	10:00～10:10							9:30～10:30 フローヨガ 浦田めぐみ ★★		10:00～10:10				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 ★★	
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 ★★			10:30～10:40	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 ★★	10:30～10:40	10:30～10:40	10:30～11:30 調整中 スタッフ ★
11:00								11:00～12:00 やさしい デトックスヨガ 綾子 ★	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40	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 ★	11:30～11:40
11:30	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40			12:00～12:10						12:00～12:10	12:00～12:10	
12:00			12:00～13:00 アロマ リラクソスヨガ MASAMI ★	12:00～13:00 ボディメイクヨガ 相田千也子 ★★	ゆるホット♪						12:00～13:00 アロマ リラクソスヨガ MASAMI ★	12:00～13:00 ボディメイクヨガ 相田千也子 ★★	ゆるホット♪			
12:30	12:30～13:30 ピラティス 江角まゆ ★★	12:30～13:30 ストレッチングヨガ Ruri ★		13:00～13:10	12:30～13:30 ビューティーヨガ 遥香 ★			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 ストレッチングヨガ Ruri ★		13:00～13:10	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 ★★
13:00			13:00～14:00 温活タイム	13:30～14:30 アロマ ビューティーヨガ 相田千也子 ★	13:30～14:00 温活タイム			13:30～13:40	13:30～13:40	13:30～13:40	13:00～14:00 温活タイム		13:30～14:00 温活タイム	13:30～14:00 アロマ ビューティーヨガ 相田千也子 ★	13:30～14:00 温活タイム	13:30～13:40
13:30	13:30～13:40	13:30～13:40														
14:00		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	14:30～15:30 シェイプアップ ヨガ Sawa ★★★			14:00～15:00 リラクソスヨガ Maki ★	14:30～15:30 リラクソスヨガ 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	14:30～15:30 シェイプアップ ヨガ Sawa ★★★	14:00～15:00 フローヨガ EIKA ★★	14:00～15:00 リラクソスヨガ Maki ★	14:30～15:30 リラクソスヨガ 美弥 ★
14:30	14:30～15:30 リラクソスヨガ 美弥 ★	15:00～15:10						15:00～15:10	15:30～15:40	15:00～15:10	15:30～15:40		15:30～15:40	15:00～15:30 温活タイム	15:00～15:10	15:30～15:40
15:00			15:30～15:40		15:30～15:40			ゆるホット♪						15:30～15:40	ゆるホット♪	15:30～15:40
15:30			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 ★★★	16:00～17:00 フローヨガ 美弥 ★★	16:00～17:00 ビギナーヨガ shoko ★	内容変更	16:00～17:00 リラクソスヨガ 浦田めぐみ ★	内容変更	16:00～17:00 コンディショニング ピラティス Masami.M ★★	15:30～16:30 ヴィンヤサ フローヨガ 相田千也子 ★★★	16:00～17:00 フローヨガ 美弥 ★★
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 リラクソスヨガ 浦田めぐみ ★	16:00～17:00 ベーシックヨガ MASAMI ★★	16:00～17:00 ビギナーピラティス Sawa ★		16:30～16:40	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	16:00～16:10	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	
16:30														16:30～16:40	17:00～18:00 アロマ やさしいフローヨガ 相田千也子 ★	
17:00	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		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	17:30～18:30 ビギナーピラティス Masami.M ★	18:00～18:30 温活タイム	17:00～18:00 温活タイム	
17:30							18:00～18:30 温活タイム									
18:00							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 ★	
18:30								19:45～19:55	19:45～19:55	19:45～19:55	19:45～19:55	19:45～19:55				
19:00	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 ★★							19:00～20:00 フローヨガ MASAMI ★★			18:45～19:45 アロマ ビギナーヨガ Ruri ★	
19:30								19:45～19:55	19:45～19:55	19:45～19:55	19:45～19:55	19:45～19:55			19:45～19:55	
20:00					20:00～20:10							20:00～20:10				
20:30	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 EIKA ★	20:15～21:15 調整中 スタッフ ★★	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 EIKA ★	20:15～21:15 調整中 スタッフ ★★	20:30～21:15 アロマ ヒーリングヨガ MASAMI ★			20:15～21:15 調整中 スタッフ ★★	
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	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の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、ヨガ会員様のみ自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に出入り可能です。  
 ※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。

🌸6月前半のアロマ🌸 ユーカリ&ライム

**《6月休館日のお知らせ》**  
 6日(土)16日(火)  
 26日(金)30日(火)