

CALDO TSUZUKI YOKOHAMA STUDIO TIMETABLE

カルド都筑横浜 6月17～23日 スタジオスケジュール

	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)
	☆6月前半のアロマ☆ スペアミント&ランダー						
9:15	9:15～10:00 ビギナーヨガ shoko ★			内容変更			
9:30				9:30～10:30 リラックスヨガ Mayu ★	9:30～10:30 フローヨガ 浦田めぐみ ★★		
10:00	10:00～10:10						
10:30	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 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				11:00～12:00 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	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40			11:30～11:40	11:30～11:40
12:00	12:00～13:00 アロマ リラックスヨガ MASAMI ★	12:00～13:00 ボディメイクヨガ 相田 千也子 ★★		12:00～12:10	12:00～12:10		
12:30			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 ベータシックヨガ 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 ★
13:00		13:00～13:10					
13:30	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	13:30～13:40
14:00				14:00～15:00 フローヨガ EIKA ★★	14:00～15:00 リラックスヨガ Maki ★		14:00～15:00 やさしい パワーヨガ Ruri ★★
14:30	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	15:00～15:10	14:30～15:30 リラックスヨガ 美弥 ★	15:00～15:10
15:00							
15:30	15:30～15:40		15:30～15:40		ゆるホット♪	15:30～15:40	
16:00	16:00～17:00 リラックスヨガ 浦田めぐみ ★	担当変更 16:00～17:00 ベータシックヨガ SAE ★★	内容変更 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 ★★	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 ★
16:30					16:30～16:40		
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	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	17:00～18:00 温活タイム
17:30				17:30～18:30 ビギナーピラティス Masami.M ★			
18:00					18:00～18:30 温活タイム		
18:30							
19:00	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 ★	18:45～19:45 ヴィンヤサ フローヨガ 築地サヤカ ★★★
19:30	19:45～19:55	19:45～19:55				19:45～19:55	19:45～19:55
20:00			20:00～20:10				
20:30	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 浦田めぐみ ★★	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 ★
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

※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。