

# CALDO TSUZUKI YOKOHAMA STUDIO TIMETABLE

## カルド都筑横浜 7月1日～7日 スタジオスケジュール

1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)
☆7月前半のアロマ☆ ティーツリー						
	朝ヨガ☺		内容変更			朝ヨガ☺
9:30	9:15～10:00 モーニングフロー 江角まゆ ★		9:30～10:30 リラククスヨガ Mayu ★	9:30～10:30 フローヨガ 浦田めぐみ ★★		9:15～10:00 モーニングフロー 江角まゆ ★
10:00	10:00～10:10					10:00～10:10
10:30	NEW!!					
11:00	10:30～11:30 フローヨガ 築地 サヤカ ★★	10:30～11:30 姿勢改善ヨガ SAE ★★	10:30～10:40	10:30～10:40		10:30～11:30 リフレッシュヨガ 江角まゆ ★★
11:30	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
12:00	NEW!!					
12:30	12:00～13:00 アロマ ストレッチングヨガ 築地 サヤカ ★	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		
13:00		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 アロマ ストレッチングヨガ Ruri ★
13:30	13:00～14:00 温活タイム	13:00～13:10	13:30～13:40	13:30～13:40		13:30～13:40
14:00	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	ゆるホット♪			
14:30			14:00～15:00 フローヨガ EIKA ★★	14:00～15:00 リラククスヨガ Maki ★		14:00～15:00 やさしい パワーヨガ Ruri ★★
15:00	14:30～15:30 ボディメイクヨガ yukie ★★	14:30～15:30 温活タイム	15:00～15:30 温活タイム	15:00～15:10		15:00～15:10
15:30	15:30～16:40	15:30～15:40		ゆるホット♪		
16:00	NEW!!					
16:30	16:00～17:00 ベーシックヨガ SAE ★★	16:00～17:00 ビギナーピラティス Sawa ★	16:00～17:00 コンディショニング ピラティス Masami.M ★★	16:30～16:40		16:00～17:00 ビギナーヨガ shoko ★
17:00			17:00～17:10			
17:30	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
18:00			17:30～18:30 ビギナーピラティス Masami.M ★	18:00～18:30 温活タイム		
18:30						
19:00	18:45～19:45 やさしい デトックスヨガ SAE ★	NEW!!		19:00 閉館		18:45～19:45 ワインヤサ フローヨガ 築地サヤカ ★★★
19:30	19:45～19:55	19:00～20:00 ビギナーヨガ かなえ ★	19:00 閉館	19:00 閉館		19:45～19:55
20:00	NEW!!	20:00～20:10				
20:30	20:15～21:15 やさしい フローヨガ EIKA ★	NEW!!ゆるホット♪	<b>《7月休館日》</b> 6日(月)16日(木) 26日(日)31日(金) <b>《営業時間》</b> 平日 10:00～22:00 土日祝 9:00～19:00			20:15～21:15 ビギナーヨガ かなえ ★
21:00		20:30～21:15 筋膜ローラーほぐし& リラククス (定員20名) shoko ★				20:15～21:15 陰ヨガ Mikiko ★
21:30						
22:00	22:00 閉館	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。