CALDO TSUZUKI YOKOHAMA STUDIO TIMETABLE
カルド都筑横浜 7月8日～15日 スタジオスケジュール

✿7月前半のアロマ✿ ティーツリー（8日〜10日）

8日(水)
- NEW!! 10:30～11:30 フローヨガ 築地 サヤカ ★★
- 11:30～11:40
- NEW!! 12:00～13:00 アロマ ストレッチングヨガ 築地 サヤカ ★
- 13:00～14:00 温活タイム
- 14:30～15:30 ボディメイクヨガ yukie ★★
- 15:30～15:40
- 16:00～17:00 リラックスヨガ 浦田めぐみ ★
- 17:00～18:00 温活タイム
- 19:00～19:45 肩こり腰痛改善ヨガ EIKA ★★
- 19:45～19:55
- 20:15～21:15 やさしい フローヨガ EIKA ★
- 22:00 閉館

9日(木)
- 10:30～11:30 やさしい フローヨガ 江角まゆ ★
- 11:30～11:40
- 12:00～13:00 ボディメイクヨガ 相田 千也子 ★★
- 13:00～13:10
- 13:30～14:30 アロマ ビューティーヨガ 相田千也子 ★
- 14:30～15:30 温活タイム
- NEW!! 16:00～17:00 ベーシックヨガ SAE ★★
- 17:00～18:00 温活タイム
- 18:45～19:45 やさしい デトックスヨガ SAE ★
- 19:45～19:55
- NEW!! 20:15～21:15 ビギナーヨガ かなえ ★
- 22:00 閉館

10日(金)
- 10:30～11:30 姿勢改善ヨガ SAE ★★
- 11:30～11:40
- 12:30～13:30 ビューティーヨガ 遥香 ★
- 13:30～14:00 温活タイム
- 14:30～15:30 シェイプアップヨガ Sawa ★★★
- 15:30～15:40
- 16:00～17:00 ビギナーピラティス Sawa ★
- 17:00～18:00 温活タイム
- NEW!! 19:00～20:00 ビギナーヨガ かなえ ★
- 20:00～20:10
- NEW!!ゆるホット♪ 20:30～21:15 筋膜ローラーほぐし＆リラックス （定員20名） shoko ★
- 22:00 閉館

11日(土)
- 9:30～10:30 ビギナーヨガ Mayu ★
- 10:30～10:40
- 11:00～12:00 パワーヨガ Mayu ★★★
- 12:00～12:10
- 12:30～13:30 アロマ ビューティヨガ EIKA ★
- 13:30～13:40
- ゆるホット♪ 14:00～15:00 フローヨガ EIKA ★★
- 15:00～15:30 温活タイム
- 16:00～17:00 コンディショニング ピラティス Masami.M ★★
- 17:00～17:10
- 17:30～18:30 ビギナーピラティス Masami.M ★
- 19:00 閉館

12日(日)
- 9:30～10:30 フローヨガ 浦田めぐみ ★★
- 10:30～10:40
- 11:00～12:00 やさしい デトックスヨガ 綾子 ★
- 12:00～12:10
- 12:30～13:30 ベーシックヨガ Maki ★★
- 13:30～13:40
- 14:00～15:00 リラックスヨガ Maki ★
- 15:00～15:10
- ゆるホット♪ 15:30～16:30 ヴィンヤサ フローヨガ 相田千也子 ★★★
- 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 ★
- 18:00～18:30 温活タイム
- 19:00 閉館

13日(月)
- 10:30～11:30 ビギナーヨガ YO-KO ★
- 11:30～11:40
- 12:30～13:30 ピラティス 江角 まゆ ★★
- 13:30～13:40
- 14:30～15:30 リラックスヨガ 美弥 ★
- 15:30～15:40
- 16:00～17:00 フローヨガ 美弥 ★★
- 17:00～18:00 温活タイム
- 18:45～19:45 アロマ ビギナーヨガ Ruri ★
- 19:45～19:55
- 20:15～21:15 デトックスヨガ yukie ★★
- 22:00 閉館

14日(火)
- 10:30～11:30 リフレッシュヨガ 江角まゆ ★★
- 11:30～11:40
- 12:30～13:30 アロマ ストレッチングヨガ Ruri ★
- 13:30～13:40
- 14:00～15:00 やさしい パワーヨガ Ruri ★★
- 15:00～15:10
- 16:00～17:00 ビギナーヨガ shoko ★
- 17:00～18:00 温活タイム
- 18:45～19:45 ヴィンヤサ フローヨガ 築地サヤカ ★★★
- 19:45～19:55
- 20:15～21:15 陰ヨガ Mikiko ★
- 22:00 閉館

15日(水)
- NEW!! 10:30～11:30 フローヨガ 築地 サヤカ ★★
- 11:30～11:40
- NEW!! 12:00～13:00 アロマ ストレッチングヨガ 築地 サヤカ ★
- 13:00～14:00 温活タイム
- 14:30～15:30 調整中 ★★
- 15:30～15:40
- 16:00～17:00 リラックスヨガ 浦田めぐみ ★
- 17:00～18:00 温活タイム
- 19:00～19:45 肩こり腰痛改善ヨガ EIKA ★★
- 19:45～19:55
- 20:15～21:15 やさしい フローヨガ EIKA ★
- 22:00 閉館

《7月休館日》
6日（月）16日（木）
26日（日）31日（金）
《営業時間》
平日 10:00～22:00
土日祝 9:00～19:00

※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、ヨガ会員様のみご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。