

CALDO TSUZUKI YOKOHAMA STUDIO TIMETABLE

カルド都筑横浜 7月17日～23日 スタジオスケジュール

	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)
9:15		内容変更		祝日プログラム		朝ヨガ*	
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 ★★	9:30～10:30 ビギナーヨガ かなえ ★		9:15～10:00 ビギナーヨガ かなえ ★	9:30
10:00						10:00～10:10	
10:30	10:30～11:30 姿勢改善ヨガ SAE ★★	10:30～10:40	10:30～10:40	10:30～10:40	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 築地 サヤカ ★★	10:30～11:30 やさしい フローヨガ 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 ★	11:00～12:00 ウーマンパワー ヨガ 相田 千也子 ★★★		11:30～11:40	11:30～11:40
11:30	11:30～11:40				11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40
12:00		12:00～12:10	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 ベーシックヨガ Maki ★★	12:30～13:30 スッキリ！爽快！ リフレッシュヨガ 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 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 ★★
13:00							13:00～13:10
13:30	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	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 ★
14:00		ゆるホット♪					
14:30	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 リラックスヨガ Maki ★	14:00～15:00 ベーシックヨガ shoko ★★	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
15:00		15:00～15:30 温活タイム	15:00～15:10	15:00～15:30 温活タイム	15:00～15:10		
15:30	15:30～15:40		ゆるホット♪			15:30～15:40	
16:00	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 キャンドル リラックスヨガ Ruri ★	16:00～17:00 ビギナーヨガ shoko ★	内容変更	16:00～17:00 ベーシックヨガ SAE ★★
16:30	16:00～17:00 ストレッチングヨガ Sawa ★		16:30～16:40			16:00～17:00 陰ヨガ 浦田めぐみ ★	
17:00		17:00～17:10	17:00～18:00 アロマ やさしいフローヨガ 相田千也子 ★	17:00～17:10	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	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	17:30～18:30 アロマ肩こり腰痛 改善ヨガ 優佳 ★★			
18:00							
18:30							
19:00	19:00～20:00 ビギナーヨガ かなえ ★	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	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 ★
19:30		❀7月後半のアロマ❀ ハッカ			19:45～19:55	19:45～19:55	19:45～19:55
20:00	20:00～20:10						
20:30	ゆるホット♪						
21:00	20:30～21:15 筋膜ローラーほぐし& リラックス (定員20名) shoko ★	《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			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 ビギナーヨガ かなえ ★
21:30							
22:00	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。