

CALDO TSUZUKI YOKOHAMA STUDIO TIMETABLE

カルド都筑横浜 7月24日～31日 スタジオスケジュール

24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
	内容変更	休館日	☆7月後半のアロマ☆ ハッカ					休館日
	9:30～10:30 ビギナーヨガ Mayu ★							
	10:30～10:40							
10:30～11:30 姿勢改善ヨガ SAE ★★				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 築地 サヤカ ★★	10:30～11:30 やさしい フローヨガ 江角まゆ ★	
11:30～11:40	11:00～12:00 パワーヨガ Mayu ★★★			11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40	
	12:00～12:10							
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 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 ★	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 ★★	
13:30～14:00 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	13:00～13:10	
	ゆるホット♪						13:30～14:30 アロマ ビューティーヨガ 相田千也子 ★	
14:30～15:30 シェイプアップ ヨガ Sawa ★★★	14:00～15:00 フローヨガ EIKA ★★			14:30～15:30 リラックスヨガ 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	
15:30～15:40	15:00～15:30 温活タイム			15:30～15:40		15:00～15:10		
内容変更						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 調整中 ★★			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 陰ヨガ 浦田めぐみ ★	16:00～17:00 ベーシックヨガ SAE ★★	
17:00～18:00 温活タイム	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	17:00～18:00 温活タイム	
	17:30～18:30 ビギナーピラティス 調整中 ★							
	19:00 閉館			18:45～19:45 アロマ ビギナーヨガ Ruri ★	18:45～19:45 ワインヤサ フローヨガ 築地サヤカ ★★★	19:00～19:45 肩こり腰痛改善ヨガ 調整中 ★★	18:45～19:45 やさしい デトックスヨガ SAE ★	
20:00～20:10				19:45～19:55	19:45～19:55	19:45～19:55	19:45～19:55	
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 ★				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 調整中 ★	20:15～21:15 ビギナーヨガ かなえ ★	
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。

≪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