

CALDO TSUZUKI YOKOHAMA STUDIO TIMETABLE

カルド都筑横浜 8月1日～7日 スタジオスケジュール

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
9:30	内容変更		☆8月前半のアロマ☆ グループフルーツ&ペパーミント ※祝日・短縮営業日特別プログラムのアロマはレッスンごとに異なります				
10:00	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 ★★				休館日	
10:30	10:30～10:40	10:30～10:40					
11:00			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 姿勢改善ヨガ SAE ★★
11:30	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	11:30～11:40	11:30～11:40		11:30～11:40
12:00	12:00～12:10	12:00～12:10					
12:30					12:00～13:00 アロマ ストレッチングヨガ 築地 サヤカ ★		
13:00	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 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 ★			12:30～13:30 ビューティーヨガ 遥香 ★
13:30	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		13:30～14:00 温活タイム
14:00	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	15:00～15:30 温活タイム	15:00～15:10	14:30～15:30 リラククスヨガ 調整中 ★	15:00～15:10	14:30～15:30 ボディメイクヨガ yukie ★★		14:30～15:30 シェイプアップ ヨガ Sawa ★★★
15:30		ゆるホット♪	15:30～15:40		15:30～15:40		15:30～15:40
16:00		15:30～16:30 ヴィンヤサ フローヨガ 相田千也子 ★★★		担当変更	内容変更		内容変更
16:30	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 フローヨガ 調整中 ★★	16:00～17:00 ビギナーヨガ かなえ ★	16:00～17:00 リラククスヨガ 浦田めぐみ ★		16:00～17:00 ビギナー ピラティス Sawa ★
17:00	17:00～17:10						
17:30		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	17:00～18:00 温活タイム		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				NEW!!			
19:30	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 ベーシックヨガ shoko ★★	19:00～19:45 肩こり腰痛改善ヨガ EIKA ★★		19:00～20:00 ビギナーヨガ かなえ ★
20:00			19:45～19:55	19:45～19:55	19:45～19:55		20:00～20:10
20:30	《8月休館日のお知らせ》 6日(木)16日(日) 17日(月) 26日(水)31日(月) 《営業時間》 平日 10:00～22:00 土日祝 9:00～19:00 《短縮営業》 13日(木)14日(金)		20:15～21:15 デトックスヨガ yukie ★★	20:15～21:15 陰ヨガ Mikiko ★	20:15～21:15 ヒーリングヨガ EIKA ★		ゆるホット♪ 20:30～21:15 筋膜ローラーほぐし& リラククス (定員20名) shoko ★
21:00							
21:30							
22:00			22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館		22:00 閉館

※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。