

CALDO TSUZUKI YOKOHAMA STUDIO TIMETABLE

カルド都筑横浜 8月8日～15日 スタジオスケジュール

	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)山の日	12日(水)	13日(木)短縮	14日(金)短縮	15日(土)	
9:30	内容変更			特別プログラム		特別プログラム	特別プログラム	内容変更	9:30
10:00	9:30～10:30 ビギナーヨガ 調整中 ★	9:30～10:30 フローヨガ 浦田めぐみ ★★		9:30～10:30 心と体を 目覚めさせるヨガ 江角 まゆ ★★		9:30～10:30 Good Morning HOT YOGA 江角 まゆ ★	9:30～10:30 姿勢改善ヨガ SAE ★★	9:30～10:30 リラックスヨガ Mayu ★	10:00
10:30	10:30～10:40	10:30～10:40		10:30～10:40		10:30～10:40	10:30～10:40	10:30～10:40	10:30
11:00			10:30～11:30 ビギナーヨガ YO-KO ★		10:30～11:30 フローヨガ 築地 サヤカ ★★				11:00
11:30	11:00～12:00 パワーヨガ 調整中 ★★★	11:00～12:00 やさしい デトックスヨガ 綾子 ★	11:30～11:40	11:00～12:00 アロマやさしい デトックスヨガ Eimi ★	11:30～11:40	11:00～12:00 月礼拝 相田 千也子 ★★	11:00～12:00 KaQiLa 美姿勢 UTAKO ★★	11:00～12:00 パワーヨガ Mayu ★★★	11:30
12:00	12:00～12:10	12:00～12:10		12:00～12:10		12:00～12:10	12:00～12:10	12:00～12:10	12:00
12:30					12:00～13:00 アロマ ストレッチングヨガ 築地 サヤカ ★				12:30
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 滝汗 シェイプフローヨガ Eimi ★★★		12:30～13:30 アロマ ビューティーヨガ 相田 千也子 ★	12:30～13:30 シェイプアップ ヨガ Sawa ★★★	12:30～13:30 アロマ ビューティーヨガ EIKA ★	13:00
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	13:30～13:40	13:30～13:40	13:30～13:40	13:30
14:00	ゆるホット♪							ゆるホット♪	14:00
14:30	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 山のポーズで広がる 夏の爽快ヨガ shoko ★		14:00～15:00 背骨と股関節を 整える古代ヨガ SAE ★★	14:00～15:00 ビギナー ピラティス Sawa ★	14:00～15:00 フローヨガ EIKA ★★	14:30
15:00	15:00～15:30 温活タイム	15:00～15:10	14:30～15:30 リラックスヨガ 美弥 ★	15:00～15:30 温活タイム	14:30～15:30 ボディメイクヨガ yukie ★★	15:00～15:10	15:00～15:30 温活タイム	15:00～15:30 温活タイム	15:00
15:30		ゆるホット♪	15:30～15:40		15:30～15:40				15:30
16:00		15:30～16:30 ウィンヤサ フローヨガ 相田千也子 ★★★		16:00～17:00 肥満はどこから？ スッキリ解消ヨガ EIKA ★★★		15:30～16:30 やさしい デトックスヨガ SAE ★			16:00
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 美弥 ★★	17:00～17:10	16:00～17:00 リラックスヨガ 浦田めぐみ ★	16:30～16:40	16:00～17:00 アロマビギナー ヨガ かなえ ★	16:00～17:00 コンディショニング ピラティス Masami.M ★★	16:30
17:00	17:00～17:10						17:00～17:10	17:00～17:10	17:00
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 はじめてのヨガ かなえ ★			17:30
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		17:30～18:30 キャンドル リラックスヨガ Mikiko ★		18:00～18:30 温活タイム	17:30～18:30 ベーシックヨガ shoko ★★	17:30～18:30 ビギナーピラティス Masami.M ★	18:00
18:30									18:30
19:00	19:00 閉館	19:00 閉館	18:45～19:45 調整中 ★	19:00 閉館	19:00～19:45 肩こり腰痛改善ヨガ EIKA ★★	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00
19:30			19:45～19:55		19:45～19:55				19:30
20:00									20:00
20:30			20:15～21:15 調整中 ★★		20:15～21:15 ヒーリングヨガ EIKA ★				20:30
21:00									21:00
21:30									21:30
22:00			22:00 閉館		22:00 閉館				22:00

《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)

※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。