

CALDO TSUZUKI YOKOHAMA STUDIO TIMETABLE

カルド都筑横浜 8月17日～23日 スタジオスケジュール

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)
9:30	休館日	☆8月後半のアロマ☆ レモン&ラベンダー				内容変更	
10:00						9:30～10:30 ビギナーヨガ Mayu ★	9:30～10:30 フローヨガ 浦田めぐみ ★★
10:30						10:30～10:40	10:30～10:40
11:00		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 ★	10:30～11:30 姿勢改善ヨガ SAE ★★		
11:30		11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40	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 ★
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 ★	12:00～13:00 ボディメイクヨガ 相田 千也子 ★★			
13:00		12:30～13:30 アロマ ストレッチングヨガ Ruri ★		13:00～13:10	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 ベリンクヨガ Maki ★★
13:30		13:30～13:40	13:00～14:00 温活タイム			13:30～13:40	13:30～13:40
14:00				13:30～14:30 アロマ ビューティーヨガ 相田千也子 ★	13:30～14:00 温活タイム	ゆるホット♪	
14:30		14:00～15:00 やさしい パワーヨガ Ruri ★★				14:00～15:00 フローヨガ EIKA ★★	14:00～15:00 リラクセスヨガ Maki ★
15:00		15:00～15:10	14:30～15:30 ボディメイクヨガ yukie ★★	14:30～15:30 温活タイム	14:30～15:30 シェイプアップ ヨガ Sawa ★★★	15:00～15:30 温活タイム	15:00～15:10
15:30			15:30～15:40		15:30～15:40		ゆるホット♪
16:00			内容変更		内容変更		15:30～16:30 ヴィンヤサ フローヨガ 相田千也子 ★★★
16:30		16:00～17:00 ビギナーヨガ かなえ ★	16:00～17:00 陰ヨガ 浦田めぐみ ★	16:00～17:00 ベリンクヨガ SAE ★★	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 Masami.M ★★	16:30～16:40
17:00						17:00～17:10	
17:30		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		17:00～18:00 アロマ やさしいフローヨガ 相田千也子 ★
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		18:45～19:45 ベリンクヨガ shoko ★★	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 ★	19:00～20:00 ビギナーヨガ かなえ ★	19:00 閉館	19:00 閉館
19:30			19:45～19:55	19:45～19:55			
20:00		19:45～19:55			20:00～20:10		
20:30					ゆるホット♪		
21:00		20:15～21:15 陰ヨガ Mikiko ★	20:15～21:15 ヒーリングヨガ EIKA ★	20:15～21:15 ビギナーヨガ かなえ ★	20:30～21:15 筋膜ローラーほぐし& リラクセス (定員20名) shoko ★	《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)	
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。

※スタジオへのバスケット、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。