

CALDO TSUZUKI YOKOHAMA STUDIO TIMETABLE

カルド都筑横浜 8月24日～31日 スタジオスケジュール

	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)	
9:30	☆8月後半のアロマ☆ レモン&ラベンダー					内容変更			9:30
10:00						9:30～10:30 リラックスヨガ 調整中 ★	9:30～10:30 フローヨガ 浦田めぐみ ★★		10:00
10:30	担当変更					10:30～10:40	10:30～10:40		10:30
11:00	10:30～11:30 ビギナーヨガ 浦田 めぐみ ★	10:30～11:30 リフレッシュヨガ 江角まゆ ★★		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 ★★				11:00
11:30	11:30～11:40	11:30～11:40	休館日	11:30～11:40	11:30～11:40	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
12:00						12:00～12:10	12:00～12:10		12:00
12:30				12:00～13:00 ボディメイクヨガ 相田 千也子 ★★					12:30
13:00	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 ★		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 ベーシックヨガ Maki ★★		13:00
13:30	13:30～13:40	13:30～13:40				13:30～13:40	13:30～13:40		13:30
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♪			14:00
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 リラックスヨガ Maki ★		14:30
15:00	14:30～15:30 リラックスヨガ 美弥 ★	15:00～15:10		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		15:00
15:30	15:30～15:40				15:30～15:40		ゆるホット♪		15:30
16:00					内容変更		15:30～16:30 ヴィンヤサ フローヨガ 相田千也子 ★★★		16:00
16:30	16:00～17:00 フローヨガ 美弥 ★★	16:00～17:00 ビギナーヨガ かなえ ★		16:00～17:00 ベーシックヨガ 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		16:30
17:00						17:00～17:10			17:00
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 ★		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		18:00
18:30									18:30
19:00	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 ★★		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		19:00
19:30	19:45～19:55	19:45～19:55		19:45～19:55					19:30
20:00					20:00～20:10				20:00
20:30	20:15～21:15 デトックスヨガ yukie ★★	20:15～21:15 陰ヨガ Mikiko ★		20:15～21:15 ビギナーヨガ かなえ ★	ゆるホット♪	《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)			20:30
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 ★				21:00
21:30									21:30
22:00	22:00 閉館	22:00 閉館		22:00 閉館	22:00 閉館				22:00

※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。