

CALDO TSUZUKI YOKOHAMA STUDIO TIMETABLE

カルド都筑横浜 9月1～8日 スタジオスケジュール

1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		5日(土)		6日(日)		7日(月)		8日(火)	
☆9月前半のアロマ☆ ペルガモット&ゼラニウム								9:30～10:30 リラックスヨガ Mayu ★		休館日					
								10:30～10:40							
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 ★★		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 ★★			
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 ★★★				11:30～11:40		11:30～11:40	
								12:00～12:10							
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 ★★		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 ★	
13:30～13:40		13:00～14:00 温活タイム		13:00～13:10		13:30～14:00 温活タイム		13:30～13:40 ゆるホット♪				13:30～13:40		13:30～13:40	
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 ★★		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 ★★	
15:00～15:10		15:30～15:40		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 ビギナーヨガ かなえ ★		16:00～17:00 リラックスヨガ 浦田めぐみ ★		16:00～17:00 ベーシックヨガ SAE ★★		16:00～17:00 ビギナーピラティス Sawa ★		16:00～17:00 コンディショニング ピラティス Masami.M ★★		16:00～17:00 フローヨガ 美弥 ★★		16:00～17:00 ビギナーヨガ かなえ ★			
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		17:00～17:10		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 Masami.M ★							
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 ★★		NEW!! 18:45～19:45 やさしいパワーヨガ MASAMI ★★		時間変更 18:45～19:45 ビギナーヨガ かなえ ★		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 ★★			
19:45～19:55		19:45～19:55		19:45～19:55		20:00～20:10				19:45～19:55		19:45～19:55			
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 ★		20:15～21:15 調整中 shoko ★		《9月休館日のお知らせ》 6日(日) 16日(水) 26日(土)30日(水) 《営業時間》 平日 10:00～22:00 土日祝 9:00～19:00 《祝日》 21日(月)22日(火)23日(水)		20:15～21:15 デトックスヨガ yukie ★★		20:15～21:15 陰ヨガ Mikiko ★			
22:00 閉館		22:00 閉館		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。