

CALDO TSUZUKI YOKOHAMA STUDIO TIMETABLE

カルド都筑横浜 9月9～15日 スタジオスケジュール

	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	
9:30								9:15
	☆9月前半のアロマ☆ ペルガモット&ゼラニウム			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 ★★			9:30
10:30				10:30～10:40	10:30～10:40			10:00
	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 ★★	10:30
11:00				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 ★			11:00
11:30	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40			11:30～11:40	11:30～11:40	11:30
12:00				12:00～12:10	12:00～12:10			12:00
	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
12:30			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 ★★	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
13:00		13:00～13:10						13:00
	13:00～14:00 温活タイム		13:30～14:00 温活タイム	13:30～13:40	13:30～13:40	13:30～13:40	13:30～13:40	13:30
13:30		13:30～14:30 アロマ ビューティーヨガ 相田千也子 ★		ゆるホット♪				
14:00				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 やさしい パワーヨガ Ruri ★★	14:00
14:30	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 ★★★			14:30～15:30 リラックスヨガ 美弥 ★		14:30
15:00				15:00～15:30 温活タイム	15:00～15:10		15:00～15:10	15:00
15:30	15:30～15:40		15:30～15:40		ゆるホット♪			15:30
	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 ★★★			
16:00	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 ★	16:00
16:30					16:30～16:40			16:30
17:00				17:00～17:10				17:00
	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 ★	17:00～18:00 温活タイム	17:00～18:00 温活タイム	17:30
17:30				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
18:00								
18:30		NEW!!	時間変更					18:30
	19:00～19:45 肩こり腰痛改善ヨガ EIKA ★★	18:45～19:45 やさしいパワーヨガ MASAMI ★★	18:45～19:45 ビギナーヨガ かなえ ★	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
19:30								19:30
	19:45～19:55	19:45～19:55	20:00～20:10			19:45～19:55	19:45～19:55	
20:00				《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)				20:00
	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 ★			20:15～21:15 デトックスヨガ yukie ★★	20:15～21:15 陰ヨガ Mikiko ★	20:30
20:30								21:00
21:00								21:30
21:30								22:00
22:00	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 **途中入室は断り**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。