

CALDO TSUZUKI YOKOHAMA STUDIO TIMETABLE

カルド都筑横浜 9月17～23日 スタジオスケジュール

				祝日	祝日	祝日
				21日(月)敬老の日	22日(火)国民の休日	23日(水)秋分の日
17日(木)				☆9月後半のアロマ☆ ローズマリー&グレープフルーツ		
※祝日特別プログラムのアロマはレッスンごとに異なります						
9:30			9:30～10:30 リラックスヨガ Mayu ★	9:30～10:30 ストretchingヨガ EIKA ★	9:30～10:30 リフレッシュヨガ 江角 まゆ ★★	9:30～10:30 基本のハタヨガ 築地サヤカ ★★
10:00						
10:30	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 ★★	10:30～10:40	10:30～10:40	10:30～10:40	10:30～10:40
11:00						☆ラベンダー
11:30	11:30～11:40	11:30～11:40	11:00～12:00 パワーヨガ Mayu ★★★	11:00～12:00 はじめての アシュタンガヨガ 江角 まゆ ★★	11:00～12:00 ビギナーピラティス Ruri ★	11:00～12:00 アロマ ストレッチングヨガ 築地サヤカ ★
12:00	12:00～13:00 ボディメイクヨガ 相田千也子 ★★		12:00～12:10	12:00～12:10	12:00～12:10	12:00～12:30 温活タイム
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 やさしい デトックスヨガ 美弥 ★	12:30～13:30 ベーシックヨガ Ruri ★★	
13:00	13:00～13:10					13:00～14:00 ビギナーヨガ かなえ ★
13:30	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	13:30～13:40	13:30～13:40	13:30～13:40	
14:00			14:00～15:00 フローヨガ EIKA ★★	14:00～15:00 秋の揺らぎを整える ベーシックヨガ shoko ★★	☆オレンジスイート	14:00～14:10
14:30	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	15:00～15:30 温活タイム	14:00～15:00 キャンドル&アロマ ビギナーヨガ かなえ ★	14:30～15:30 やさしいパワーヨガ yukie ★★
15:00		15:30～15:40			15:00～15:10	
15:30	内容変更		15:30～16:30 ヴィンヤサ フローヨガ 相田千也子 ★★★	16:00～17:00 キャンドル リラックスヨガ Ruri ★	15:30～16:30 骨盤 コンディショニングヨガ 優佳 ★★	16:00～17:00 リラックスヨガ EIKA ★
16:00	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	16:30～16:40	
16:30					プラネタリウム	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 アロマ やさしいフローヨガ 相田千也子 ★	17:00～17:10	17:00～18:00 心と身体をゆるめる ホリデーヨガ shoko ★	17:30～18:30 デトックスヨガ EIKA ★★
17:30			17:30～18:30 ビギナーピラティス Masami.M ★	17:30～18:30 秋バテ解消！ 爽快リフレッシュヨガ 杏里 ★★	18:00～18:30 温活タイム	
18:00						
18:30	内容変更					
19:00	18:45～19:45 やさしいパワーヨガ MASAMI ★★	18:45～19:45 アロマ ビギナーヨガ かなえ ★	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館
19:30	19:45～19:55	19:45～19:55				
20:00		内容変更				
20:30	20:15～21:15 ビギナーヨガ かなえ ★	20:15～21:15 筋膜ローラーほぐし& コンディショニング shoko ★ (レンタル20名)				
21:00						
21:30						
22:00	22:00 閉館	22:00 閉館				

《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)

祝日 時間外利用:1980円
追加レッスン:1980円

※全てのレッスンは定員60名です。
※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。