

CALDO TSUZUKI YOKOHAMA STUDIO TIMETABLE

カルド都筑横浜 10月8日～15日 スタジオスケジュール

	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月・祝)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	
	☆10月前半のアロマ☆ ラベンダー&ベルガモット				スポーツの日				
9:30			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 目覚めの朝ヨガ 浦田 めぐみ ★				9:30
10:00									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	10:30～11:30 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
11:00			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 ★	11:00～12:00 心と体を解放する 爽快リフレッシュヨガ 江角 まゆ ★★	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40	11:00
11:30	11:30～11:40	11:30～11:40							11:30
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		12:30～13:30 ビューティーヨガ 遥香 ★	12:30～13:30 アロマ ビューティヨガ Sawa ★	12:30～13:30 ベーシックヨガ Maki ★★	12:30～13:30 アロマ ヒーリングヨガ 美弥 ★	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
13:00	13:00～13:10							13:00～13:10	13:00
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	13:30～13:40	13:00～14:00 温活タイム	13:30～14:30 アロマ ビューティーヨガ 相田千也子 ★	13:30
14:00			14:00～15:00 フローヨガ Sawa ★★	14:00～15:00 リラクセスヨガ Maki ★	14:00～15:00 全身引き締め！ シェイプアップヨガ 美弥 ★★★	14:00～15:00 やさしい パワーヨガ Ruri ★★			14:00
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	15:00～15:10	15:00～15:30 温活タイム		14:30～15:30 ボディメイクヨガ yukie ★★	14:30～15:30 温活タイム	14:30
15:00		15:30～15:40		ゆるホット♪		15:00～16:30 温活タイム			15:00
15:30				15:30～16:30 ヴィンヤサ フローヨガ 相田千也子 ★★★			15:30～15:40		15:30
16:00	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 ★★	16:30～16:40	16:00～17:00 キャンドル リラクセスヨガ Ruri ★		16:00～17:00 リラクセスヨガ 浦田めぐみ ★	16:00～17:00 ベーシックヨガ SAE ★★	16:00
16:30									16:30
17:00	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 アロマ やさしいフローヨガ 相田千也子 ★	17:00～17:10	時間変更	17:00～18:00 温活タイム	17:00～18:00 温活タイム	17:00
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	17:30～18:30 ベーシックヨガ 藍未 ★★	17:30～18:30 リラクセスヨガ MASAMI ★			17:30
18:00						18:30～19:55	時間・担当者変更		18:00
18:30			19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	時間変更	18:45～19:45 未定 shoko ★	18:45～19:45 やさしい パワーヨガ MASAMI ★★	18:30
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 ★				19:00～20:00 ボディ コンディショニングヨガ MASAMI ★★	19:45～19:55	19:45～19:55	19:00
19:30							時間・担当者変更		19:30
20:00	19:45～19:55	19:45～19:55	《10月休館日のお知らせ》 6日(火) 16日(金) 26日(月) 31日(土) 《営業時間》 平日 10:00～22:00 土日祝 9:00～19:00 《祝日》 12日(月)			20:00～20:10			20:00
20:30	20:15～21:15 ビギナーヨガ かなえ ★	20:15～21:15 未定 shoko ★★				20:30～21:15 陰ヨガ Mikiko ★	20:15～21:15 ベーシックヨガ かなえ ★★	20:15～21:15 ビギナーヨガ かなえ ★	20:30
21:00									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 閉館	22:00

※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。