

CALDO TSUZUKI YOKOHAMA STUDIO TIMETABLE

カルド都筑横浜 11月1日～7日 スタジオスケジュール

文化の日						
1日(日)	2日(月)	3日(火・祝)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
☆11月前半のアロマ☆ マートル&レモン ※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 フローヨガ 浦田めぐみ ★★		9:30～10:30 アナトミック骨盤ヨガ Harumi ★★			 休館日	9:30 9:30～10:30 リラックスヨガ Mayu ★
10:00 10:30～10:40		10:30～10:40				10:30 10:30～10:40
11:00 11:00～12:00 やさしい デトックスヨガ 綾子 ★	10:30～11:30 ビギナーヨガ 浦田 めぐみ ★	11:00～12:00 アロマフローヨガ 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 ★		11:00 11:00～12:00 パワーヨガ Mayu ★★★
11:30 12:00～12:10	11:30～11:40	12:00～12:10	11:30～11:40	11:30～11:40		12:00 12:00～12:10
12:30 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 ベーシックヨガ 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 12:30～13:30 アロマ ヒーリングヨガ MASAMI ★
13:00 13:30～13:40	13:30～13:40	13:30～13:40	13:00～14:00 温活タイム	13:00～13:10		13:00 13:30～13:40
14:00 14:00～15:00 リラックスヨガ Maki ★		14:00～15:00 小顔フェイシャルヨガ &リンパマッサージ Ruri ★	担当者変更	13:30～14:30 アロマ ビューティーヨガ 相田千也子 ★		14:00 14:00～15:00 やさしい パワーヨガ MASAMI ★★
14:30 15:00～15:10	14:30～15:30 リラックスヨガ 美弥 ★	15:00～15:10	14:30～15:30 ボディメイクヨガ 江角 まゆ ★★	14:30～15:30 温活タイム		14:30 15:00～15:30 温活タイム
15:00 ゆるホット♪	15:30～15:40		15:30～15:40			15:00 15:30～15:40
15:30 15:30～16:30 ヴィンヤサ フローヨガ 相田千也子 ★★★		15:30～16:30 からだ巡る リフレッシュヨガ 綾子 ★★				15:30 16:00～17:00 コンディショニング ピラティス Masami.M ★★
16:00 16:30～16:40	16:00～17:00 フローヨガ 美弥 ★★	16:30～16:40	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 16:00～17:00 コンディショニング ピラティス Masami.M ★★
17:00 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 心に灯す キャンドルヨガ 綾子 ★	17:00～18:00 温活タイム	17:00～18:00 温活タイム		17:00 17:00～17:10
17:30 18:00～18:30 温活タイム		18:00～18:30 温活タイム	ネロリ& オレンジスイート			17:30 17:30～18:30 ビギナーピラティス Masami.M ★
18:00 19:00 閉館	18:45～19:45 アロマ ビギナーヨガ Ruri ★	19:00 閉館	18:45～19:45 アロマ 睡眠の質を高めるヨガ shoko ★	18:45～19:45 やさしい パワーヨガ MASAMI ★★		18:00 19:00 閉館
18:30 19:30	19:45～19:55		19:45～19:55	19:45～19:55		18:30 19:30
19:00 20:00	担当者変更	時間外利用 追加レッスン 1980円				20:00 20:30
19:30 20:30	20:15～21:15 未定 shoko ★★		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
20:00 21:00						21:00 21:30
20:30 21:30						21:30 22:00
21:00 22:00	22:00 閉館		22:00 閉館	22:00 閉館		22:00 22:30

※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に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。

《11月休館日のお知らせ》
 6日(金) 16日(月)
 26日(木) 30日(月)
《営業時間》
 平日 10:00～22:00
 土日祝 9:00～19:00
《祝日》
 3日(火)23日(月)