

CALDO TSUZUKI YOKOHAMA STUDIO TIMETABLE

カルド都筑横浜11月8日～15日 スタジオスケジュール

	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	
			☆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				内容変更		
9:30									9:30
10:00	9:30～10:30 フローヨガ 浦田めぐみ ★★						9:30～10:30 リラックスヨガ Mayu ★	9:30～10:30 フローヨガ 浦田めぐみ ★★	10:00
10:30	10:30～10:40						10:30～10:40	10:30～10:40	10:30
11:00		10:30～11:30 ピギナーヨガ 浦田 めぐみ ★	10:30～11:30 リフレッシュヨガ 江角まゆ ★★	10:30～11:30 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 ★★			11:00
11:30	11:00～12:00 やさしい デトックスヨガ 綾子 ★	11:30～11:40	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 ★★★	11:00～12:00 やさしい デトックスヨガ 綾子 ★	11:30
12:00	12:00～12:10						12:00～12:10	12:00～12:10	12:00
12:30		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 ★	12:00～13:00 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	12:30～13:30 ベーシックヨガ Maki ★★			13:00～14:00 温活タイム	13:00～13:10		12:30～13:30 ビューティーヨガ 運香 ★	12:30～13:30 アロマ ヒーリングヨガ MASAMI ★	13:00
13:30	13:30～13:40	13:30～13:40	13:30～13:40				13:30～14:00 温活タイム	13:30～13:40	13:30
14:00			14:00～15:00 やさしい パワーヨガ Ruri ★★		13:30～14:30 アロマ ビューティーヨガ 相田千也子 ★	内容変更			14:00
14:30	14:00～15:00 リラックスヨガ Maki ★	14:30～15:30 リラックスヨガ 美弥 ★		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 フローヨガ Sawa ★★★	14:00～15:00 やさしい パワーヨガ MASAMI ★★	14:00～15:00 リラックスヨガ Maki ★	14:30
15:00	15:00～15:10		15:00～16:30 温活タイム				15:00～15:30 温活タイム	15:00～15:10	15:00
15:30	ゆるホット♪	15:30～15:40		15:30～15:40		15:30～15:40	内容変更	ゆるホット♪	15:30
16:00	15:30～16:30 ヴィンヤサ フローヨガ 相田千也子 ★★★	16:00～17:00 フローヨガ 美弥 ★★		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 ピギナーピラティス Sawa ★	16:00～17:00 コンディショニング ピラティス Masami.M ★★	15:30～16:30 ヴィンヤサ フローヨガ 相田千也子 ★★★	16:00
16:30	16:30～16:40						17:00～17:10	16:30～16:40	16:30
17:00		17:00～18:00 温活タイム	17:30～18:30 リラックスヨガ MASAMI ★	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
17:30	17:00～18:00 アロマ やさしいフローヨガ 相田千也子 ★								17:30
18:00	18:00～18:30 温活タイム			ネロリ& オレンジスイート			17:30～18:30 ピギナーピラティス Masami.M ★	18:00～18:30 温活タイム	18:00
18:30		18:45～19:45 アロマ ピギナーヨガ Ruri ★	19:00～20:00 ボディ コンディショニングヨガ MASAMI ★★	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 ★★	18:45～19:45 アロマ ピギナーヨガ かなえ ★			18:30
19:00	19:00 閉館	19:45～19:55	20:00～20:10	19:45～19:55	19:45～19:55	19:45～19:55	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00
19:30									19:30
20:00					担当・内容変更	内容変更			20:00
20:30	20:15～21:15 デトックスヨガ yukie ★★	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 ヒーリングヨガ 浦田 めぐみ ★	20:15～21:15 ベーシックヨガ shoko ★★			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

※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)