

CALDO TSUZUKI YOKOHAMA STUDIO TIMETABLE

カルド都筑横浜 10月17日～23日 スタジオスケジュール

	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	
	☆10月後半のアロマ☆ ローズマリー&ハッカ							
9:15	内容変更			朝ヨガ☺				9:15
9:30	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 ★★		9:15～10:00 モーニング フローヨガ 江角 まゆ ★				9:30
10:00	10:30～10:40	10:30～10:40		10:00～10:10				10:00
10:30			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 ★★	10:30～11:30 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
11:00	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 ★	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40	11:00
11:30	12:00～12:10	12:00～12:10						11:30
12:00	NEW!!				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 ★★		12:00
12:30	12:30～13:30 アロマ ヒーリングヨガ MASAMI ★	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 ★		13:00～13:10	12:30～13:30 ビューティーヨガ 遥香 ★	12:30
13:00	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		13:30～14:00 温活タイム	13:00
13:30	NEW!!					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 やさしい パワーヨガ MASAMI ★★	14:00～15:00 リラックスヨガ Maki ★	14:30～15:30 リラックスヨガ 美弥 ★	14:00～15:00 やさしい パワーヨガ Ruri ★★	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 ★★★	14:00
14:30	15:00～15:30 温活タイム	15:00～15:10		15:00～15:30 温活タイム				14:30
15:00		ゆるホット♪	15:30～15:40		15:30～15:40		15:30～15:40	15:00
15:30		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 全身リカバリー 楓 (レンタル10名) ★	16:00～17:00 陰ヨガ 浦田めぐみ ★	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 ★	15:30
16:00	16:00～17:00 コンディショニング ピラティス Masami.M ★★	16:30～16:40		17:00～17:10				16:00
16:30	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 ★	17:00～18:00 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 温活タイム	16:30
17:00	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 リラックスヨガ MASAMI ★				17:00
17:30				18:30～19:55	ラベンダー& NEW!!オレンジスイート			17:30
18:00			18:45～19:45 アロマ ビギナーヨガ 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 ビギナーヨガ かなえ ★	18:00
18:30			19:45～19:55	20:00～20:10	19:45～19:55	19:45～19:55	19:45～19:55	18:30
19:00	19:00 閉館	19:00 閉館						19:00
19:30	《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)			20:15～21:15 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 筋膜ローラーほぐし& コンディショニング shoko ★ (レンタル20)	19:30
20:00							担当・内容変更	20:00
20:30								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 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。スタジオは自由に入出可能です。
 ※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。