

CALDO TSUZUKI YOKOHAMA STUDIO TIMETABLE

カルド都筑横浜 10月24日～31日 スタジオスケジュール

		24日(土)	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	ハロウィン 31日(土)	
						☆10月後半のアロマ☆ ローズマリー&ハッカ				
9:15		内容変更		休館日				朝ヨガ☆	ハロウィン                  	
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 ★★							9:15～10:00 ヒーリングヨガ MASAMI ★
10:00		10:30～10:40	10:30～10:40							10:00～10:10
10:30					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		11:00～12:00 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		12:00～12:10	12:00～12:10							
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 ★★			
12:30		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 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 ★		
13:00		13:30～13:40	13:30～13:40		13:30～13:40	13:00～14:00 温活タイム				
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 温活タイム		
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 ★		14:00～15:00 やさしい パワーヨガ Ruri ★★			14:30～15:30 シェイプアップ ヨガ Sawa ★★★		
14:30		15:00～15:30 温活タイム	15:00～15:10 ゆるホット♪		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			
15:00			15:30～16:30 ヴィンヤサ フローヨガ 相田千也子 ★★★			15:30～15:40 内容変更		15:30～15:40		
15:30			16:30～16:40		16:00～17:00 ブレ太陽礼拝 かなえ ★1.5	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 ★		
16:00		16:00～17:00 コンディショニング ピラティス Masami.M ★★			17:00～17:10					
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			18:00～18:30 温活タイム		17:30～18:30 リラックスヨガ MASAMI ★					
17:30		17:30～18:30 ビギナーピラティス Masami.M ★			18:30～19:55	ラベンダー& NEW!!オレンジスイート				
18:00						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 ★		
18:30						19:45～19:55	19:45～19:55	19:45～19:55		
19:00		19:00 閉館	19:00 閉館		19:00～20:00 ボディ コンディショニングヨガ MASAMI ★★	20:00～20:10	担当・内容変更	ゆるホット ※ヨガではありません		
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 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 筋膜ローラーほぐし& コンディショニング shoko ★ (レンタル20)		
20:00						20:30～21:15 陰ヨガ Mikiko ★				
20:30										
21:00										
21:30										
22:00					22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館		

※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。スタジオは自由に入出入り可能です。
 ※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。