

CALDO TSUZUKI YOKOHAMA STUDIO TIMETABLE

カルド都筑横浜 11月17日～23日 スタジオスケジュール

勤労感謝の日

	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)
	朝ヨガ☆			☆11月後半のアロマ☆ アカマツ ※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			
9:15	9:15～10:00 モーニング フローヨガ 江角 まゆ ★				内容・担当者変更		
9:30							
10:00	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 ★★	9:30～10:30 ビギナーヨガ 江角 まゆ ★	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 ★
11:00							
11:30	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40	11:30～11:40	担当者変更		
12:00		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 ★★		11:00～12:00 パワーヨガ 江角 まゆ ★★★	11:00～12:00 やさしい デトックスヨガ 綾子 ★	11:00～12:00 ヨガティス 江角 まゆ ★★
12:30							
13:00	12:30～13:30 アロマ ストレッチングヨガ Ruri ★			12:30～13:30 ビューティーヨガ 遥香 ★	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 満ちる月のヨガ 優佳 ★
13:30	13:30～13:40	13:00～14:00 温活タイム	13:00～13:10	13:30～14:00 温活タイム	13:30～13:40	13:30～13:40	13:30～13:40
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 ★				
14:30							
15:00	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	14:30～15:30 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 リラクセスヨガ Maki ★	14:00～15:00 心満たす エナジーフロー MASAMI ★★
15:30		15:30～15:40		15:30～15:40	15:00～15:30 温活タイム	15:00～15:10	15:00～15:10
16:00	週替わりレッスン	内容変更		内容変更		ゆるホット♪	☆オレンジスイート
16:30	16:00～17:00 じっくり ビギナーヨガ shoko ★	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 ★	16:00～17:00 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 ★★★	15:30～16:30 心ほだける 至福のリラクセスヨガ MASAMI ★(アロマ)
17:00							
17:30	17:30～18:30 リラクセスヨガ 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	17:00～17:10	17:00～18:00 アロマ やさしいフローヨガ 相田千也子 ★	17:00～18:30 (90分) 太陽礼拝20回 かなえ ★★
18:00							
18:30	18:30～19:55	ネロリ& オレンジスイート			17:30～18:30 ビギナーピラティス Masami.M ★	18:00～18:30 温活タイム	
19:00	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 ★	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館
19:30							
20:00	20:00～20:10	19:45～19:55	19:45～19:55	19:45～19:55			
20:30	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 ★	20:15～21:15 筋膜ローラーほぐし& コンディショニング shoko ★ (レンタル20)	《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)		時間外利用 追加レッスン 1980円
21:00							
21:30							
22:00	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館			

※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。