

CALDO TSUZUKI YOKOHAMA STUDIO TIMETABLE

カルド都筑横浜 11月24日～30日 スタジオスケジュール

	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)
	☆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			朝ヨガ☆			
9:15				9:15～10:00 やさしい デトックスヨガ MASAMI ★	内容変更		
9:30				10:00～10:10	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	10:30～11:30 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 姿勢改善ヨガ SAE ★★	10:30～10:40	10:30～10:40	
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	11:30～11:40	11:30～11:40		11:30～11:40			
12:00					12:00～12:10	12:00～12:10	
12:30	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 ★		12:30～13:30 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 ★★	
13:00							
13:30	13:30～13:40	13:00～14:00 温活タイム	休館日	13:30～14:00 温活タイム	13:30～13:40	13:30～13:40	休館日
14:00	14:00～15:00 やさしい パワーヨガ Ruri ★★				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		14:30～15:30 ボディメイクヨガ yukie ★★		14:30～15:30 シェイプアップ フローヨガ Sawa ★★★		15:00～15:10	
15:00	15:00～15:30 温活タイム				15:00～15:30 温活タイム		
15:30		15:30～15:40		15:30～15:40		ゆるホット♪	
16:00	16:00～17:00 じっくり ビギナーヨガ かなえ ★	16:00～17:00 陰ヨガ 浦田めぐみ ★		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 ★★★	
16:30						16:30～16:40	
17:00	17:00～17:10				17:00～17:10		
17:30	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 アロマ やさしいフローヨガ 相田千也子 ★	
18:00		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	
18:30	18:30～19:55			内容変更			
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 プラネタリム ビギナーヨガ かなえ ★	19:00 閉館	19:00 閉館	
19:30		19:45～19:55		19:45～19:55			
20:00	20:00～20:10			ゆるホット ※ヨガではありません	《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)		
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 筋膜ローラーほぐし& コンディショニング shoko ★ (レンタル20)			
21:00							
21:30							
22:00	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。
 ※スタジオへのバスアール、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。