CALDO TSUZUKI YOKOHAMA STUDIO TIMETABLE
カルド都筑横浜　12月24～31日　スタジオスケジュール

クリスマス　　2026年ラスト！　　休館日

	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
	✿12月後半のアロマ✿　ゆず							
9:30				9:30～10:30 フローヨガ 浦田めぐみ ★★				
10:00								
10:30	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 ★★		温活タイム　10分	10:30～11:30 ビギナーヨガ 浦田　めぐみ ★			
11:00				11:00～12:00 やさしい デトックスヨガ 綾子 ★				
11:30	温活タイム　10分	温活タイム　10分		温活タイム　10分	温活タイム　10分			
12:00	12:00～13:00 ボディメイクヨガ 相田 千也子 ★★							
12:30		12:30～13:30 ビューティーヨガ 遥香 ★		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 ★★			
13:00	温活タイム　10分							
13:30	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	休 館 日	温活タイム　10分	温活タイム　10分			
14:00				14:00～15:00 リラックスヨガ Maki ★				
14:30	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 ★★★		温活タイム　10分	14:30～15:30 リラックスヨガ 美弥 ★			
15:00				ゆるホット♪				
15:30		温活タイム　10分		15:30～16:30 ヴィンヤサ フローヨガ 相田千也子 ★★★	温活タイム　10分			
		内容変更						
16:00	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 ★		温活タイム　10分	16:00～17:00 フローヨガ 美弥 ★★			
16:30								
17:00	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 ★	17:00～18:00 温活タイム			
17:30								
18:00				18:00～18:30 温活タイム				
18:30		内容変更						
19:00	18:45～19:45 やさしいパワーヨガ MASAMI ★★	18:45～19:45 プラネタリウム ビギナーヨガ かなえ ★		19:00　閉館	18:45～19:45 アロマ ビギナーヨガ しずか ★			
19:30	温活タイム　10分	温活タイム　10分			温活タイム　10分			
20:00	週替わりレッスン		《12月休館日のお知らせ》 6日(日)16日(水)26日(土) 29日(火)30日(水)31日(木) 《営業時間》 平日 10:00～22:00 土日祝　9:00～19:00					
20:30	20:15～21:15 ビギナーヨガ Rise ★	20:15～21:15 アロマ 睡眠の質を高めるヨガ shoko ★			20:15～21:15 デトックスヨガ yukie ★★			
21:00		✿フェンネル &オレンジスイート						
21:30								
22:00	22:00　閉館	22:00　閉館			22:00　閉館			

2026年
ありがとう
ございました！
皆様にとって
どのような
1年だったでしょうか？
来年も
皆様にとって素敵な
1年になりますよう
願っております✨

※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。