CALDO TSUZUKI YOKOHAMA STUDIO TIMETABLE
カルド都筑横浜 12月17～23日 スタジオスケジュール

冬至

	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)
	✿12月後半のアロマ✿ ゆず						
9:15	朝ヨガ☼						
9:30	9:15～10:00 デトックスヨガ 江角 まゆ ★★		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	温活タイム 10分		温活タイム 10分	温活タイム 10分			
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 ★★	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 ★	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 ★★
11:00							
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	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 ★★						12:00～13:00 アロマ ストレッチングヨガ 築地 サヤカ ★
12:30		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 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	温活タイム 10分						13:00～14:00 温活タイム
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	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	
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	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 ★★★	15:00～15:30 温活タイム	温活タイム 10分	14:30～15:30 リラックスヨガ 美弥 ★	15:00～15:30 温活タイム	14:30～15:30 ボディメイクヨガ yukie ★★
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	ゆるホット ※ヨガではありません	温活タイム 10分
16:00	16:00～17:00 ベーシックヨガ SAE ★★	内容変更 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 ★★		16:00～17:00 フローヨガ 美弥 ★★	16:00～16:45 筋膜ローラーほぐし＆ リラックス shoko ★ （レンタル20）	内容変更 16:00～17:00 陰ヨガ 浦田めぐみ ★
16:30				温活タイム 10分			
17:00	17:00～18:00 温活タイム	17:00～18:00 温活タイム	温活タイム 10分	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	温活タイム 10分	17:00～18:00 温活タイム
17:30			17:30～18:30 ビギナーピラティス Masami.M ★			17:30～18:30 リラックスヨガ MASAMI ★	
18:00				18:00～18:30 温活タイム			
18:30						温活タイム 10分	
19:00	18:45～19:45 やさしいパワーヨガ MASAMI ★★	18:45～19:45 ベーシックヨガ かなえ ★	19:00 閉館	19:00 閉館	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 ビギナーヨガ shoko ★
19:30	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	温活タイム 10分
20:00	週替わりレッスン						
20:30	20:15～21:15 ヒーリングヨガ 浦田 めぐみ ★	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 ★★	20:30～21:15 陰ヨガ Mikiko ★	20:15～21:15 ベーシックヨガ かなえ ★★
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	22:00 閉館	22:00 閉館

《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

※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。