

# CALDO TSUDANUMA STUDIO TIMETABLE

## カルド津田沼 2月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
9:00						9:00
9:30	9:30~10:00	9:30~10:00	9:30~10:00	9:30~10:00	9:30~10:00	9:30
10:00	10:00~11:00 アロマ ストレッチングヨガ SHIHO ★	10:00~11:00 リフレッシュヨガ Mizuho ★★	10:00~11:00 ビューティーヨガ 小林 ★	10:00~10:45 ベーシックヨガ Fumiyo ★★	10:00~11:00 ビギナーヨガ Sakura ★	10:00~11:00 パワーヨガ tetsuo ★★★
10:30						10:30
11:00						11:00
11:30	11:30~12:15 フローヨガ SHIHO ★★	11:30~12:30 ビギナーヨガ Mizuho ★	11:30~12:30 シェイプアップ ヨガ 小林 ★★★	11:15~12:15 ビギナーピラティス Fumiyo ★	11:30~12:30 ベーシックヨガ Sachi ★★	11:30~12:30 ビューティーヨガ tetsuo ★
12:00						12:00
12:30	12:15~13:30					12:30
13:00		12:30~13:30	12:30~13:45		12:30~13:30	
13:30						13:00
14:00	14:00~15:00 KaQiLa ～脂肪燃焼～ UTAKO ★★			13:30~14:30 デトックスヨガ Megumi ★★	13:00~14:00 フローヨガ YOKO ★★	
14:30		14:15~15:15 ビューティーヨガ Suiko ★	14:30~15:30 ストレッチング ヨガ 石川 悟子 ★		14:00~15:00 リラックスヨガ Mizuho ★	13:15~14:15 やさしいフローヨガ Sammy ★
15:00				15:00~16:00 ビギナーヨガ Megumi ★	14:30~15:30 ストレッチング ヨガ 石川 悟子 ★	
15:30	15:30~16:15 KaQiLa～美姿勢～ UTAKO ★			15:30~16:15 アロマベーシックヨガ Mizuho ★★	15:00~16:00 ピラティス 石川 悟子 ★★	14:30
16:00		16:00~17:00 デトックスヨガ Keiko ★★	16:00~17:00 姿勢改善ヨガ 石川 悅子 ★★	16:00~17:30	16:15~17:30	
16:30	16:15~17:30					15:00
17:00		17:00~17:30	17:00~17:30		17:00~17:30	15:30
17:30						16:00
18:00	18:15~19:15 ビューティーヨガ 石川 悅子 ★	18:15~19:15 コアトレヨガ 小林 ★★	18:30~19:15 やさしいフローヨガ HARU ★	18:15~19:15 ボディメイクヨガ Keiko ★★	18:00~19:00 週替わりレッスン ★	16:30
18:30						17:00
19:00					19:30 閉館	17:30
19:30	19:45~20:30 パワーヨガ RISA ★★★	19:45~20:30 リラックスヨガ Natsumi ★	19:45~20:45 ベーシックヨガ tetsuo ★★	19:45~20:30 リラックスヨガ Keiko ★	19:45~20:30 コアトレヨガ 小林 ★★	18:00
20:00						18:30
20:30						19:00
21:00	21:00~22:00 アロマ ストレッチングヨガ RISA ★	21:00~22:00 フローヨガ Natsumi ★★	21:15~22:00 ビギナーヨガ tetsuo ★	21:00~22:00 週替わりレッスン ★★	21:00~22:00 ビューティーヨガ 小林 ★	19:30
21:30						20:00
22:00	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	20:30
22:30						21:00

### 《休館日のお知らせ》

5日・15日・25日

月末最終日

※全てのレッスンは定員64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。

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

※溶岩タイムは、ジム会員様以外は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・溶岩タイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。

※スタジオからご退出の際には消毒タオルでヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。