

CALDO TSUDANUMA STUDIO TIMETABLE  
 カルド津田沼 5月1日(金)~5月15日(金) スタジオスケジュール

5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日・祝)	5月4日(月・祝)	5月5日(火)	5月6日(水・祝)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)	5月10日(日)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)
9:30~10:00 溶岩タイム	9:30~10:00 溶岩タイム	9:30~10:00 溶岩タイム	9:30~10:00 溶岩タイム		9:30~10:00 溶岩タイム	9:30~10:00 溶岩タイム	9:30~10:00 溶岩タイム	9:30~10:00 溶岩タイム	9:30~10:00 溶岩タイム	9:30~10:00 溶岩タイム	9:30~10:00 溶岩タイム	9:30~10:00 溶岩タイム	9:30~10:00 溶岩タイム	9:30~10:00 溶岩タイム
10:00~11:00 ピギナーヨガ Sakura ★	10:00~11:00 パワーヨガ tetsuo ★★★	10:00~11:00 リラククスヨガ SHHO ★	10:00~11:00 ピギナーヨガ tetsuo ★		10:00~11:00 星空 ピギナーヨガ ~Aroma.ver~ レモン 小林 ★	10:00~10:45 ベーンシックヨガ Fumiyo ★★	10:00~11:00 ピギナーヨガ Sakura ★	10:00~11:00 パワーヨガ tetsuo ★★★	10:00~11:00 リラククスヨガ SHHO ★	10:00~11:00 アロマ ストレッチング ヨガ SHHO ★	10:00~11:00 リフレッシュヨガ Mizuho ★★	10:00~11:00 ピギナーヨガ 小林 ★	10:00~10:45 ベーンシックヨガ Fumiyo ★★	
		↑プラネタ使用 ↑ペパーミント			↑プラネタ使用 ↑レモン									
11:30~12:30 ピギナーヨガ Sachi ★★	11:30~12:30 ピギナーヨガ tetsuo ★	11:30~12:30 むくみ解消 アロマ デトックスヨガ SHHO ★★★	11:30~12:30 ピギナーヨガ tetsuo ★★★		11:30~12:30 お腹凹ませ! コアトレヨガ ~Aroma.ver~ 小林 ★★	11:15~12:15 ピギナー ピラティス Fumiyo ★	11:30~12:30 ベーンシックヨガ Sachi ★★	11:30~12:30 ピギナーヨガ Sachi ★	11:30~12:30 アロマ シェイプアップ ヨガ SHHO ★★★	11:30~12:15 フローヨガ SHHO ★★	11:30~12:30 ピギナーヨガ Mizuho ★	11:30~12:30 シェイプアップ ヨガ 小林 ★★	11:15~12:15 ピギナー ピラティス Fumiyo ★★	
12:30~13:30 溶岩タイム		12:30~12:45	12:30~13:30 溶岩タイム		12:15~13:00 溶岩タイム	12:30~13:45 溶岩タイム	12:30~13:30 溶岩タイム		12:30~12:45	12:15~13:30 溶岩タイム	12:30~13:30 溶岩タイム		12:15~13:00 溶岩タイム	
	13:00~14:00 フローヨガ YOKO ★★	13:15~14:15 やさしい リフレッシュヨガ Sammy ★			13:30~14:30 デトックスヨガ Megumi ★★			13:00~14:00 フローヨガ YOKO ★★	13:15~14:15 やさしいフローヨガ Sammy ★				13:30~14:30 デトックスヨガ Megumi ★★	
14:00~15:00 リラククスヨガ Mizuho ★	14:30~15:30 ストレッチング ヨガ 石川 悟子 ★	15:00~16:00 ボディメイク ヨガ 荒井 内華 ★★	14:00~15:00 アロマKaQiLa ~脂肪燃焼~ UTAKO ★★		14:30~15:30 ストレッチング ヨガ 石川 悟子 ★	15:00~16:00 ピギナーヨガ Megumi ★	14:00~15:00 リラククスヨガ Mizuho ★	14:30~15:30 ストレッチング ヨガ 石川 悟子 ★		14:00~15:00 KaQiLa ~脂肪燃焼~ UTAKO ★★	14:15~15:15 ピギナーヨガ Suko ★	14:30~15:30 ストレッチング ヨガ 石川 悟子 ★	15:00~16:00 ピギナーヨガ Megumi ★	
15:30~16:15 アロマベーンシックヨガ Mizuho ★★	ゆるホット		15:30~16:15 アロマKaQiLa ~美姿勢~ UTAKO ★		↑プラネタ使用	16:00~16:30 溶岩タイム	15:30~16:15 アロマベーンシックヨガ Mizuho ★★	ゆるホット		15:00~16:00 やさしい パワーヨガ 荒井 内華 ★★	15:30~16:15 KaQiLa ~美姿勢~ UTAKO ★		16:00~16:30 溶岩タイム	
16:00~17:00 ピラティス 石川 悟子 ★★		16:30~17:30 ストレッチング ヨガ Megumi ★	17:00~17:30 溶岩タイム		16:00~17:00 薄着の前に1 のびのびキリ ヨガ×ピラティス 石川 悟子 ★★	16:00~16:30 フースタッフ アワー ※受付対応不可	16:00~17:00 ピラティス 石川 悟子 ★★	16:15~17:30 溶岩タイム	16:30~17:30 ピギナーヨガ Megumi ★	16:30~16:15 KaQiLa ~美姿勢~ UTAKO ★	16:00~17:00 デトックスヨガ Keiko ★★	16:00~17:00 姿勢改善ヨガ 石川 悟子 ★★	16:00~16:30 溶岩タイム	16:30~17:30 フースタッフ アワー ※受付対応不可
16:15~17:30 溶岩タイム	17:00~17:30 溶岩タイム		16:45~17:45 ベーンシックヨガ Sachi ★★		17:00~17:30 溶岩タイム		16:15~17:30 溶岩タイム	17:00~17:30 溶岩タイム		16:30~17:30 ピギナーヨガ Megumi ★	17:00~17:30 溶岩タイム	17:00~17:30 溶岩タイム	16:30~17:30 フースタッフ アワー ※受付対応不可	
		↑ラベンダー& スイートオレンジ												
18:15~19:15 やさしいフロー ヨガ 井上 静香 ★	18:00~18:45 週替わりレッスン ★	18:00~19:00 骨盤 コンディショニング ヨガ Megumi ★★	【定員45名】 18:15~19:00 筋緩りリリース Sachi ★		18:00~19:00 アロマ リラククスヨガ tetsuo ★	18:15~19:15 ボディメイクヨガ Keiko ★★	18:15~19:15 やさしいフロー ヨガ 井上 静香 ★		18:00~18:45 週替わりレッスン ★	18:00~19:00 デトックスヨガ Megumi ★★	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 ★★	
	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館		↑ラベンダー&ハッカ			19:30 閉館	19:30 閉館					
19:45~20:30 コアトレヨガ 小林 ★★						19:45~20:30 コアトレヨガ Keiko ★	19:45~20:30 コアトレヨガ 小林 ★★			19:45~20:30 パワーヨガ RISA ★★★	19:45~20:30 リラククスヨガ Natsumi ★	19:45~20:45 ベーンシックヨガ tetsuo ★★	19:45~20:30 リラククスヨガ Keiko ★	
21:00~22:00 ピギナーヨガ 小林 ★						21:00~21:45 週替わりレッスン ★	21:00~22:00 ピギナーヨガ 小林 ★		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 ピギナーヨガ tetsuo ★		21:00~21:45 週替わりレッスン ★	
22:30 閉館						22:30 閉館	22:30 閉館			22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館

休館日

休館日

- ※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。
- ※プラチナ会員はレッスン受け放題
- ※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、ご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由出入り可能です。
- ※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。
- ※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。**

【5月休館日のお知らせ】  
 5日(火)15日(金)  
 25日(月)31日(日)