

CALDO TSUDANUMA STUDIO TIMETABLE  
 カルド津田沼 5月16日(土)~5月31日(日) スタジオスケジュール

5月16日(土)	5月17日(日)	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)	5月24日(日)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31日(日)
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	9:30~10:00 溶岩タイム
10:00~11:00 パワーヨガ tetsuo ★★★	10:00~11:00 リラクゼーション SHIHO ★	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 ビュティヨーガ 小林 ★	10:00~10:45 アロマ ベテニングヨガ Fumiyo ★★	10:00~11:00 ピキナーヨガ Sakura ★	10:00~11:00 パワーヨガ tetsuo ★★★	10:00~11:00 リラクゼーション SHIHO ★		10:00~11:00 リフレッシュヨガ Mizuho ★★	10:00~11:00 ビュティヨーガ 小林 ★	10:00~10:45 ベテニングヨガ Fumiyo ★★	10:00~11:00 ピキナーヨガ Sakura ★	10:00~11:00 パワーヨガ tetsuo ★★★	10:00~11:00 リラクゼーション SHIHO ★
	↑レモン	↑レモン						↑レモン							
11:30~12:30 ビュティヨーガ tetsuo ★	11:30~12:30 アロマ シェイプアップ ヨガ SHIHO ★★★	11:30~12:15 フローヨガ SHIHO ★★	11:30~12:30 ピキナーヨガ Mizuho ★	11:30~12:30 シェイプアップ ヨガ 小林 ★★★	11:15~12:15 ピキナー ピラティス Fumiyo ★	11:30~12:30 やさしい パワーヨガ Sachi ★★	11:30~12:30 ビュティヨーガ tetsuo ★	11:30~12:30 アロマ シェイプアップ ヨガ SHIHO ★★★		11:30~12:30 ピキナー ピラティス Fumiyo ★	11:30~12:30 シェイプアップ ヨガ 小林 ★★★	11:15~12:15 ピキナー ピラティス Fumiyo ★	11:30~12:30 やさしい パワーヨガ Sachi ★★	11:30~12:30 ビュティヨーガ tetsuo ★	11:30~12:30 アロマ シェイプアップ ヨガ SHIHO ★★★
	12:30~12:45							12:30~12:45							
13:00~14:00 骨盤 コンディショニング ヨガ YOKO ★★	13:15~14:15 やさしい フローヨガ Sammy ★		12:30~13:30 溶岩タイム	12:30~13:30 溶岩タイム	12:30~13:45 溶岩タイム			13:00~14:00 骨盤 コンディショニング ヨガ YOKO ★★		12:30~13:30 溶岩タイム	12:30~13:45 溶岩タイム		12:30~13:30 溶岩タイム		13:00~14:00 骨盤 コンディショニング ヨガ YOKO ★★
14:30~15:30 ストレッチング ヨガ 石川 悟子 ★	15:00~16:00 姿勢改善ヨガ 荒井 円華 ★★	14:00~15:00 KaQiLa ~脂肪燃焼~ UTAKO ★★	14:15~15:15 ビュティヨーガ Suiko ★	14:30~15:30 ストレッチング ヨガ 石川 悟子 ★	15:00~16:00 ピキナーヨガ Megumi ★	14:00~15:00 リラクゼーション Mizuho ★	14:30~15:30 ピキナーヨガ Sachi ★	15:00~16:00 姿勢改善ヨガ 荒井 円華 ★★		14:15~15:15 ビュティヨーガ Suiko ★	14:30~15:30 ストレッチング ヨガ 石川 悟子 ★	15:00~16:00 ピキナーヨガ Megumi ★	14:00~15:00 リラクゼーション Mizuho ★	14:30~15:30 ストレッチング ヨガ 石川 悟子 ★	15:00~16:00 姿勢改善ヨガ 荒井 円華 ★★
		15:30~16:15 KaQiLa ~美姿勢~ UTAKO ★				↓ラベンダー	15:30~16:15 アロマベテニング Mizuho ★★			15:15~16:00		15:30~16:15 アロマベテニング Mizuho ★★	↓ラベンダー		
16:00~17:00 ピラティス 石川 悟子 ★★	16:30~17:30 ピキナーヨガ Megumi ★	16:15~16:30	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		16:00~17:00 やさしい パワーヨガ Sachi ★★	16:30~17:30 ピキナーヨガ Megumi ★		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	16:00~17:00 デトックスヨガ Keiko ★★	16:30~17:30 ピキナーヨガ Megumi ★	16:00~17:00 ピラティス 石川 悟子 ★★
17:00~17:30 溶岩タイム			17:00~17:30 溶岩タイム	17:00~17:30 溶岩タイム			17:00~17:30 溶岩タイム	17:00~17:30 ピキナーヨガ Megumi ★		17:00~17:30 溶岩タイム	17:00~17:30 溶岩タイム		17:00~17:30 溶岩タイム	17:00~17:30 溶岩タイム	17:00~17:30 溶岩タイム
18:00~18:45 交替わりレッスン ★	18:00~19:00 デトックスヨガ Megumi ★★	18:15~19:15 ピキナーヨガ Sachi ★	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 ★★	18:15~19:15 やさしい フローヨガ 井上 静香 ★	18:00~18:45 交替わりレッスン ★	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 ★★	18:15~19:15 やさしい フローヨガ 井上 静香 ★	18:00~18:45 交替わりレッスン ★	18:00~18:45 交替わりレッスン ★
	19:30 閉館	19:30 閉館					19:30 閉館	19:30 閉館						19:30 閉館	19:30 閉館
		19:45~20:30 パワーヨガ RISA ★★★	19:45~20:30 リラクゼーション Natsumi ★	19:45~20:45 ベテニングヨガ tetsuo ★★	19:45~20:30 リラクゼーション Keiko ★	19:45~20:30 コアトレヨガ 小林 ★★				19:45~20:30 リラクゼーション Natsumi ★	19:45~20:45 ベテニングヨガ tetsuo ★★	19:45~20:30 リラクゼーション Keiko ★	19:45~20:30 コアトレヨガ 小林 ★★		
		21:00~22:00 アロマ ストレッチング RISA ★	21:00~22:00 フローヨガ Natsumi ★★	21:15~22:00 ピキナーヨガ tetsuo ★		21:00~22:00 ビュティヨーガ 小林 ★				21:00~22:00 フローヨガ Natsumi ★★	21:15~22:00 ピキナーヨガ tetsuo ★	21:00~21:45 交替わりレッスン ★★	21:00~22:00 ビュティヨーガ 小林 ★		
		↑オレンジスイート													
		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	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分前から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。  
 ※スタジオへのバスケット、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。スタジオは自由に入出入り可能です。  
 ※スタジオからご退室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)