

# CALDO TSUDANUMA STUDIO TIMETABLE

## カルド津田沼 6月1日(月)～6月15日(月) スタジオスケジュール

	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)	6月7日(日)	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)	6月15日(月)
9:00															
9:30	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	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 ベーンシックヨガ Fumiyo ★★		10:00～11:00 パワーヨガ tetsuo ★★	10:00～11:00 リラククスヨガ 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 ビューティーヨガ 小林 ★	10:00～10:45 ベーンシックヨガ Fumiyo ★★	10:00～11:00 ビギナーヨガ Sakura ★	10:00～11:00 パワーヨガ tetsuo ★★	10:00～11:00 リラククスヨガ SHIHO ★	10:00～11:00 リラククスヨガ SHIHO ★
10:30	↑ひのき							↑ひのき							
11:00															
11:30	11:30～12:15 フロヨガ 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 ストレッチング ヨガ Fumiyo ★		11:30～12:30 ビューティーヨガ 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 ストレッチング ヨガ Fumiyo ★	11:30～12:30 ベーンシックヨガ Sachi ★★	11:30～12:30 ビギナーヨガ Sachi ★	11:30～12:30 アロマ シェイプアップ ヨガ SHIHO ★★	11:30～12:30 アロマ シェイプアップ ヨガ SHIHO ★★
12:00															
12:30	12:15～13:30 溶岩タイム	12:30～13:30 溶岩タイム	12:30～13:45 溶岩タイム	12:15～13:00 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	12:30～13:45 溶岩タイム	12:15～13:00 溶岩タイム	12:30～13:30 溶岩タイム			12:30～12:45
13:00															
13:30						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 ★						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 ★	13:15～14:15 やさしいフローヨガ Sammy ★
14:00	14:00～15:00 KaQiLa ～脂肪燃焼～ UTAKO ★★	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 ★	13:30～14:30 デトックスヨガ Megumi ★★		14:30～15:30 ストレッチング ヨガ 石川 悟子 ★	15:00～16:00 やさしい パワーヨガ 荒井 円華 ★★	14:00～15:00 KaQiLa ～脂肪燃焼～ UTAKO ★★	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 ★	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 荒井 円華 ★		
14:30															
15:00		15:15～15:30													
15:30	15:30～16:15 KaQiLa ～美姿勢～ UTAKO ★					ゆるホット		15:30～16:15 KaQiLa ～美姿勢～ UTAKO ★							
16:00	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 デトックスヨガ Keiko ★★	16:15～16:30	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 荒井 円華 ★★		
16:30	16:30～17:30 ノースタッフ アワー ※受付対応不可	17:00～17:30 溶岩タイム	17:00～17:30 溶岩タイム	16:30～17:30 ノースタッフ アワー ※受付対応不可				16:30～17:30 ノースタッフ アワー ※受付対応不可	17:00～17:30 溶岩タイム	17:00～17:30 溶岩タイム	16:30～17:30 ノースタッフ 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	16:30～17:30 ビギナーヨガ Megumi ★	
17:00															
17:30															
18:00															
18:30	18:15～19:15 ビギナーヨガ 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 小林 ★★		18:00～18:45 ビギナーヨガ YOUICHI ★	18:00～19:00 デトックスヨガ Megumi ★★	18:15～19:15 ビギナーヨガ 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 Sachi ★	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 ★		18:00～19:00 デトックスヨガ Megumi ★★	
19:00															
19:30						19:30 閉館	19:30 閉館						19:30 閉館	19:30 閉館	
20:00	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 ★				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 ★	19:45～20:30 リラククスヨガ 小林 ★★			
20:30															
21:00	21:00～22:00 アロマ ストレッチングヨガ RISA ★	21:00～22:00 フロヨガ Natsumi ★★	21:15～22:00 ビギナーヨガ tetsuo ★	21:00～21:45 ボディメイクヨガ YOUICHI ★★				21:00～22:00 アロマ ストレッチングヨガ RISA ★	21:00～22:00 フロヨガ Natsumi ★★	21:15～22:00 ビギナーヨガ tetsuo ★	21:00～21:45 ボディメイクヨガ YOUICHI ★★	21:00～22:00 ビューティーヨガ 小林 ★			
21:30															
22:00	↑レモン							↑レモン							
22:30	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ための途中退室はご遠慮ください。
- ※スタジオへのバス、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。**

《6月休館日のお知らせ》

5日(金)15日(月)  
25日(木)30日(火)