

CALDO TSUDANUMA STUDIO TIMETABLE
 カルド津田沼 6月16日(火)~6月30日(火) スタジオスケジュール

6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)
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 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 リラクソスヨガ 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 ★		10:00~11:00 ビギナーヨガ Sakura ★	10:00~11:00 パワーヨガ tetsuo ★★	10:00~11:00 リラクソスヨガ SHIHO ★	10:00~11:00 アロマ ストレッチング ヨガ SHIHO ★	10:00~11:00 アロマ ストレッチング 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 ★★	↑ひのき	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 ★★		11:30~12:30 ベーンシックヨガ Sachi ★★	11:30~12:30 ビューティーヨガ 小林 ★	11:30~12:30 リラクソスヨガ SHIHO ★★	↑ひのき	11:30~12:15 アロマ フロアヨガ SHIHO ★★
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	↑ひのき	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		12:30~12:45	12:15~13:30 溶岩タイム	12:15~13:30 溶岩タイム
		13:30~14:30 デトックスヨガ Megumi ★★	14:00~15:00 リラクソスヨガ Mizuho ★	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 フロアヨガ Sammy ★		14:00~15:00 KaQila ~脂肪燃焼~ UTAKO ★★	14:15~15:15 ビューティーヨガ Suiko ★		14:00~15:00 リラクソスヨガ Mizuho ★	14:30~15:30 リラクソスヨガ tetsuo ★	13:00~14:00 骨盤 コンディショニング ヨガ YOKO ★★	14:00~15:00 KaQila ~脂肪燃焼~ UTAKO ★★	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 ★	15:00~16:00 ビギナーヨガ Megumi ★	15:30~16:15 アロマベーンシックヨガ Mizuho ★★	14:30~15:30 肩こり解消ヨガ SHIHO ★	15:00~16:00 やさしい パワーヨガ 荒井 円華 ★★	15:30~16:15 ~美姿勢~ 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 ★		15:00~16:00 やさしい パワーヨガ 荒井 円華 ★★	15:30~16:15 アロマベーンシックヨガ Mizuho ★★	15:00~16:00 やさしい パワーヨガ 荒井 円華 ★★	15:30~16:15 KaQila ~美姿勢~ UTAKO ★	15:30~16:15 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 ノースタッフ アワー ※受付対応不可	16:00~17:00 ピラティス SHIHO ★★	16:30~17:30 ノースタッフ アワー ※受付対応不可	16:15~16:30	16:00~17:00 ピラティス Keiko ★★	16:00~17:00 姿勢改善ヨガ 石川 悟子 ★★		16:00~17:00 ベーンシックヨガ Sachi ★★	16:30~17:30 リラクソスヨガ Megumi ★	16:00~17:00 ベーンシックヨガ Sachi ★★	16:30~17:30 ノースタッフ アワー ※受付対応不可	16:15~16:30
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	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	16:15~17:30 溶岩タイム	16:30~17:30 ビギナーヨガ Megumi ★	16:30~17:30 ノースタッフ アワー ※受付対応不可
				18:00~18:45 ヒーリングヨガ レイ ★	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 フロアヨガ HARU ★		18:15~19:15 コアトレヨガ 小林 ★★	18:00~18:45 やさしい フロアヨガ Sachi ★	18:00~19:00 デトックスヨガ Megumi ★★	18:15~19:15 コアトレヨガ 小林 ★	18:15~19:15 コアトレヨガ 小林 ★
		18:15~19:15 ポティメイクヨガ Keiko ★★	18:15~19:15 やさしい パワーヨガ 井上 静香 ★	19:30 閉館	19:30 閉館		18:15~19:15 コアトレヨガ 小林 ★★	18:30~19:15 やさしい フロアヨガ HARU ★		18:15~19:15 コアトレヨガ 小林 ★★	18:00~18:45 やさしい フロアヨガ Sachi ★	18:00~19:00 デトックスヨガ Megumi ★★	18:15~19:15 コアトレヨガ 小林 ★	18:15~19:15 コアトレヨガ 小林 ★
19:45~20:30 リラクソスヨガ Natsumi ★	19:45~20:45 ベーンシックヨガ tetsuo ★★	19:45~20:30 リラクソスヨガ 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 リラクソスヨガ Natsumi ★	19:45~20:45 ベーンシックヨガ tetsuo ★★		19:45~20:30 コアトレヨガ 小林 ★★	19:45~20:30 リラクソスヨガ tetsuo ★	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 パワーヨガ RISA ★★
		21:00~21:45 ベーンシックヨガ Sachi ★★	21:00~22:00 ビューティーヨガ 小林 ★			21:00~22:00 アロマ ストレッチング RISA ★	21:00~22:00 アロマ ストレッチング Natsumi ★★	21:15~22:00 ビギナーヨガ tetsuo ★		21:00~22:00 アロマ ストレッチング Natsumi ★★	21:15~22:00 ビギナーヨガ tetsuo ★	21:00~22:00 アロマ ストレッチング Natsumi ★★	21:00~22:00 アロマ ストレッチング RISA ★	21:00~22:00 アロマ ストレッチング RISA ★
22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館			↑レモン	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

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、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)

【レッスン強度】
 ★ 初級
 ★★ 初中級
 ★★★ 上級