

CALDO TSUDANUMA STUDIO TIMETABLE

カルド津田沼 7月1日(水)～7月15日(水) スタジオスケジュール

	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)
9:00															
9:30	9:30～10:00 滞岩タイム	9:30～10:00 滞岩タイム	9:30～10:00 滞岩タイム	9:30～10:00 滞岩タイム		9:30～10:00 滞岩タイム	9:30～10:00 滞岩タイム	9:30～10:00 滞岩タイム	9:30～10:00 滞岩タイム	9:30～10:00 滞岩タイム	9:30～10:00 滞岩タイム	9:30～10:00 滞岩タイム	9:30～10:00 滞岩タイム	9:30～10:00 滞岩タイム	9:30～10:00 滞岩タイム
10:00	10:00～11:00 ビューティーヨガ 小林 ★	10:00～10:45 ベージュヨガ 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 アロマ ストレッチング ヨガ SHIHO ★	10:00～11:00 リフレクシュヨガ Mizuho ★★	10:00～11:00 ビューティーヨガ 小林 ★	10:00～10:45 ベージュヨガ 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 リフレクシュヨガ Mizuho ★★	10:00～11:00 アロマ ストレッチング ヨガ Mizuho ★★
10:30															
11:00															
11:30	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 ベージュヨガ YOUICHI ★★	11:30～12:30 ビューティーヨガ tetsuo ★		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 ベージュヨガ 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 ★★	11:30～12:15 フロヨガ SHIHO ★★	11:30～12:30 ビギナーヨガ Mizuho ★	11:30～12:30 リフレクシュヨガ Mizuho ★★
12:00															
12:30	12:30～13:45 滞岩タイム	12:15～13:00 滞岩タイム	12:30～13:30 滞岩タイム			12:15～13:30 滞岩タイム	12:30～13:30 滞岩タイム	12:30～13:45 滞岩タイム	12:15～13:00 滞岩タイム	12:30～13:30 滞岩タイム			12:15～13:30 滞岩タイム	12:30～13:30 滞岩タイム	12:30～13:30 滞岩タイム
13:00															
13:30		13:30～14:30 デトックスヨガ Megumi ★★			13:00～14:00 音楽 コンディショニング ヨガ YOKO ★★						13:00～14:00 音楽 コンディショニング ヨガ YOKO ★★				
14:00			14:00～15:00 リラクソヨガ Mizuho ★		7月～組込者変更		14:00～15:00 KaQiLa ～脂肪燃焼～ UTAKO ★★			14:00～15:00 リラクソヨガ Mizuho ★			14:00～15:00 KaQiLa ～脂肪燃焼～ UTAKO ★★		
14:30	14:30～15:30 ストレッチング ヨガ 石川 穂子 ★					14:30～15:30 やさしい フロヨガ Sachi ★	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 穂子 ★			14:30～15:30 やさしい フロヨガ Sachi ★			14:15～15:15 ビューティーヨガ Suiko ★	14:15～15:30 ストレッチング ヨガ Suiko ★
15:00		15:00～16:00 ビギナーヨガ Megumi ★					15:15～15:30								15:15～15:30
15:30			15:30～16:15 アロマベージュヨガ Mizuho ★★		7月～組込者変更		15:30～16:15 KaQiLa ～美姿勢～ UTAKO ★			15:30～16:15 アロマベージュヨガ Mizuho ★★			15:30～16:15 KaQiLa ～美姿勢～ UTAKO ★		
16:00	16:00～17:00 姿勢改善ヨガ 石川 穂子 ★★	16:00～16:30 滞岩タイム				16:00～17:00 ベージュヨガ Sachi ★★	16:00～17:00 デトックスヨガ Keiko ★★	16:00～17:00 姿勢改善ヨガ 石川 穂子 ★★	16:00～16:30 滞岩タイム	16:00～17:00 ベージュヨガ Sachi ★★			16:00～17:00 ベージュヨガ Sachi ★★	16:00～17:00 デトックスヨガ Keiko ★★	16:00～17:00 デトックスヨガ Keiko ★★
16:30		16:30～17:30 ノースタッフ アワー ※受付対応不可	16:15～17:30 滞岩タイム			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			16:15～17:30 滞岩タイム			16:30～17:30 ノースタッフ アワー Megumi ★	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	17:00～17:30 滞岩タイム						17:00～17:15	17:00～17:30 滞岩タイム				17:00～17:15			17:00～17:30 滞岩タイム
17:30															
18:00															
18:30	18:30～19:15 やさしいフロヨガ HARU ★	18:15～19:15 ボディメイクヨガ Keiko ★★	18:15～19:15 やさしい フロヨガ 井上 静香 ★			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 フロヨガ 井上 静香 ★			18:15～19:15 ボディメイクヨガ Keiko ★★	18:15～19:15 コアトレヨガ 小林 ★★	18:15～19:15 コアトレヨガ 小林 ★★
19:00															
19:30															
19:45	19:45～20:45 ベージュヨガ tetsuo ★★	19:45～20:30 リラクソヨガ 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 リラクソヨガ Natsumi ★	19:45～20:45 ベージュヨガ tetsuo ★★	19:45～20:30 リラクソヨガ 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 リラクソヨガ Natsumi ★	19:45～20:30 リラクソヨガ Natsumi ★
20:00															
20:30															
21:00															
21:30	21:15～22:00 やさしい デトックスヨガ 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 ★			21:00～22:00 アロマ ストレッチング RISA ★	21:00～22:00 フロヨガ Natsumi ★★	21:15～22:00 やさしい デトックスヨガ tetsuo ★					21:00～22:00 アロマ ストレッチング RISA ★	21:00～22:00 フロヨガ Natsumi ★★	21:00～22:00 フロヨガ Natsumi ★★
22:00															
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	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 途中入室は断りしております。シャワーブース場所取りの為の途中入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。
 ※滞岩タイムは、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が。
 ※スタジオからご退出の際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・滞岩タイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。

【7月休館日のお知らせ】
 5日(日) 15日(水)
 25日(土) 31日(金)

【レッスン強度】
 ★ 初級
 ★★ 初中級
 ★★★ 上級