

CALDO TSUDANUMA STUDIO TIMETABLE
カルド津田沼 7月16日(木)～7月31日(金) スタジオスケジュール

	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)	7月20日(月・祝)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)		7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	
9:00					海の日				9:00									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	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	10:00～10:45 ベーシックヨガ 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 リラックスヨガ SHIHO ★	10:00～11:00 すっきりアロマで 夏の疲労回復ヨガ Natsumi ★	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 ベーシックヨガ Fumiyo ★★	10:00	10:00～11:00 ビギナーヨガ Sakura ★		10:00～11:00 リラックスヨガ 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 ベーシックヨガ Fumiyo ★★	10:00	
10:30									10:30									10:30
11:00					♪レモングラス＆ ペパーミント				11:00				♪ペパーミント					11:00
11:30	11:15～12:15 ストレッチング ヨガ Fumiyo ★	11:30～12:30 やさしい パワーヨガ Sachi ★★	11:30～12:30 ビューティーヨガ YOKO ★	11:30～12:30 アロマ シェイプアップ ヨガ SHIHO ★★	11:30～12:15 アロマ 全身脂肪燃焼ヨガ Natsumi (★2.5)	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	11:30～12:30 やさしい パワーヨガ Sachi ★★		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 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	
12:00									12:00									12:00
12:30	12:15～13:00 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	12:30～13:45 溶岩タイム	12:15～13:00 溶岩タイム	12:30	12:30～13:30 溶岩タイム			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
13:00			13:00～14:00 骨盤 コンディショニング ヨガ tetsuo ★★						13:00									13:00
13:30	13:30～14:30 デトックスヨガ Megumi ★★			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 ★★	13:30			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 ★★		13:30
14:00		14:00～15:00 リラックスヨガ Mizuho ★			14:00～15:00 アロマKaQiLa ～脂肪燃焼～ UTAKO ★★				14:00	14:00～15:00 アロマ リラックスヨガ RISA ★			14:00～15:00 KaQiLa ～脂肪燃焼～ UTAKO ★★				14:00	
14:30			14:30～15:30 やさしい フローヨガ 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 梧子 ★		14:30					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 梧子 ★		14:30	
15:00	15:00～16:00 ビギナーヨガ Megumi ★	♪ベルガモット		15:00～16:00 やさしい パワーヨガ 荒井 円華 ★★	♪ヒノキ＆ハッカ＆ アスナロ			15:00～16:00 ビギナーヨガ Megumi ★	15:00			15:00～16:00 やさしい パワーヨガ Sachi ★★		15:15～15:30		15:00～16:00 ビギナーヨガ Megumi ★	15:00	
15:30		15:30～16:15 アロマ ベーシックヨガ Mizuho ★★			15:30～16:15 アロマKaQiLa ～美姿勢～ UTAKO ★				15:30	15:30～16:15 デトックスヨガ RISA ★★			15:30～16:15 KaQiLa ～美姿勢～ UTAKO ★				15:30	
16:00	16:00～16:30 溶岩タイム		16:00～17:00 ベーシックヨガ 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 梧子 ★★	16:00～16:30 溶岩タイム	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 梧子 ★★	16:00～16:30 溶岩タイム	16:00	
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 溶岩タイム		16:30～17:30 ビギナーヨガ Megumi ★	16:15～17:15 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	16:15～17:30 溶岩タイム			16:30～17:30 ノースタッフ アワー ※受付対応不可	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	
17:00			17:00～17:15			17:00～17:30 溶岩タイム	17:00～17:30 溶岩タイム		17:00									17:00
17:30			♪ヒノキ						17:30									17:30
18:00			17:45～18:45 アロマ ストレッチング ヨガ RISA ★		17:45～18:45 ベーシックヨガ Sachi ★★				18:00	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 ★★					18:00	
18:30	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 ★★		18:15～19:15 コアトレヨガ 小林 ★★	18:30～19:15 KaQiLa ～美姿勢～ UTAKO ★	18:15～19:15 ボディメイクヨガ Keiko ★★	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 Keiko ★★	18:30	
19:00									19:00									19:00
19:30			19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館				19:30			19:30 閉館						19:30
20:00	19:45～20:30 リラックスヨガ Keiko ★	19:45～20:30 コアトレヨガ 小林 ★★				19:45～20:30 リラックスヨガ Natsumi ★	19:45～20:45 ベーシックヨガ tetsuo ★★	19:45～20:30 リラックスヨガ Keiko ★	20:00	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 リラックスヨガ Natsumi ★	19:45～20:45 ベーシックヨガ tetsuo ★★	19:45～20:30 リラックスヨガ Keiko ★	20:00	
20:30									20:30									20:30
21:00	21:00～21:45 肩こり腰痛改善ヨガ YOUICHI ★★	21:00～22:00 ビューティーヨガ 小林 ★				21:00～22:00 フローヨガ Natsumi ★★	21:15～22:00 やさしい デトックスヨガ tetsuo ★	21:00～21:45 ベーシックヨガ Sachi ★★	21:00	21:00～22:00 ビューティーヨガ 小林 ★			21:00～22:00 アロマ ストレッチングヨガ RISA ★	21:00～22:00 フローヨガ Natsumi ★★	21:15～22:00 アロマやさしい デトックスヨガ tetsuo ★	21:00～21:45 肩こり腰痛改善ヨガ レイ ★★	21:00	
21:30									21:30									21:30
22:00									22:00				↑ゼラニウム		↑ペパーミント＆ レモン			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	22:30 閉館			22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30

※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。

《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 ★★★