

CALDO TSUDANUMA STUDIO TIMETABLE
カルド津田沼 8月1日(日)～8月15日(土) スタジオスケジュール

	8月1日(土)	8月2日(日)	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)		8月8日(土)	8月9日(日)	8月10日(月)	8月11日(火・祝)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	
9:00								9:00				山の日		短縮営業			9:00
9:30	9:30～10:00 落着タイム	9:30～10:00 落着タイム	9:30～10:00 落着タイム	9:30～10:00 落着タイム		9:30～10:00 落着タイム	9:30～10:00 落着タイム	9:30	9:30～10:00 落着タイム	9:30～10:00 落着タイム	9:30～10:00 落着タイム	9:30～10:00 落着タイム	9:30～10:00 落着タイム	9:30～10:00 落着タイム			9:30
10:00	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 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 ★★		10:00～10:45 ベシークヨガ Fumiyu ★★★	10:00～11:00 ビギナーヨガ Sachi ★	10:00	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 アロマ ストレッチング ヨガ SHIHO ★	10:00～11:00 アロマリフレッシュ フローヨガ Natsumi ★★★	10:00～11:00 ビューティーヨガ 小林 ★	10:00～10:45 ベシークヨガ Fumiyu ★★★			10:00
10:30								10:30									10:30
11:00		「ゼラニウム	「ゼラニウム				「担当者変更	11:00			「ゼラニウム	「レモン&ペパーミント 「フナキタ使用					11:00
11:30	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 フローヨガ SHIHO ★★	11:30～12:30 ビギナーヨガ Mizuho ★		11:15～12:15 ストレッチング ヨガ Fumiyu ★	11:30～12:30 やさしい パワーヨガ Sachi ★★	11:30	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 ★★★★★	11:30～12:15 フローヨガ SHIHO ★★	11:30～12:30 ビューティーヨガ Natsumi ★	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 Fumiyu ★			11:30
12:00		12:30～12:45						12:00									12:00
12:30						12:15～13:00 落着タイム		12:30									12:30
13:00	13:00～14:00 音楽 コンディショニング ヨガ tetsuo ★★							13:00	13:00～14:00 音楽 コンディショニング ヨガ YOKO ★★								13:00
13:30		13:15～14:15 やさしいフローヨガ Sammy ★						13:30		13:15～14:15 やさしいフローヨガ Sammy ★							13:30
14:00			14:00～15:00 KaQiLa ～脂肪燃焼～ UTAKO ★★★			14:00～15:00 リラックスヨガ Mizuho ★		14:00				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 ★							14:30	14:30～15:30 ストレッチング ヨガ SHIHO ★				14:15～15:15 ビューティーヨガ Suiko ★	14:30～15:30 やさしい デトックスヨガ Fumiyu ★			14:30
15:00		15:00～16:00 やさしい パワーヨガ 荒井 円華 ★★			15:15～15:30			15:00		15:00～16:00 やさしい パワーヨガ 荒井 円華 ★★			15:15～15:30				15:00
15:30			15:30～16:15 KaQiLa ～美姿勢～ UTAKO ★					15:30				15:30～16:15 KaQiLa ～美姿勢～ UTAKO ★					15:30
16:00	16:00～17:00 ベシークヨガ Sachi ★★		16:15～16:30			16:00～16:30 落着タイム		16:00	16:00～17:00 ピラティス SHIHO ★★			16:15～16:30	16:00～17:00 デトックスヨガ Keiko ★★	16:00～17:00 フローヨガ Fumiyu ★★			16:00
16:30		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			16:30～17:30 ノースタッフ アワー ※受付対応不可		16:30		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	17:00～17:30 落着タイム	17:00～17:30 落着タイム			16:30
17:00	17:00～17:15			17:00～17:30 落着タイム				17:00	17:00～17:15								17:00
17:30	通替わりレッスン							17:30	通替わりレッスン								17:30
18:00	17:45～18:45 リラックスヨガ 荒井 円華 ★	18:00～19:00 デトックスヨガ Megumi ★★★						18:00	17:45～18:45 アロマ ストレッチングヨガ RISA ★	18:00～19:00 デトックスヨガ Megumi ★★★		18:00～19:00 お顔面ませ アロマ コアトレヨガ 小林 ★★★					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 ★★		18:15～19:15 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 ★	18:30					18:30～19:15 やさしいフローヨガ Sachi ★				18:30
19:00								19:00	「レモン			「ユーカリブルーガム					19:00
19:30	19:30 閉館	19:30 閉館						19:30	19:30 閉館	19:30 閉館		19:30 閉館		19:30 閉館			19:30
20:00			19:45～20:30 パワーヨガ RISA ★★★★★	19:45～20:30 リラックスヨガ Natsumi ★		19:45～20:30 リラックスヨガ Keiko ★	19:45～20:30 コアトレヨガ 小林 ★★	20:00				19:45～20:30 パワーヨガ RISA ★★★★★		19:45～20:45 ベシークヨガ tetsuo ★★★			20:00
20:30								20:30									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 フローヨガ Natsumi ★★★		21:00～21:45 デトックスヨガ レイ ★★	21:00～22:00 ビューティーヨガ 小林 ★	21:00			21:00～22:00 アロマ ストレッチングヨガ RISA ★						21:00
21:30								21:30					21:15～22:00 やさしい デトックスヨガ tetsuo ★				21:30
22:00			「ベルガモット					22:00			「ベルガモット						22:00
22:30			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

※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、お水以外の持ち込みは断りしております。 携帯充電器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。
※落着タイムは、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・落着タイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。

レッスンの強度		
初級	初中級	上級
★	★★	★★★★

《8月休館日のお知らせ》
5日(水) 14日(金)
15日(土) 25日(火)
31日(月)