

CALDO TSUDANUMA STUDIO TIMETABLE
カルド津田沼 9月16日(水)～9月30日(水) スタジオスケジュール

	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)	9月21日(月・祝)	9月22日(火・祝)	9月23日(水・祝)		9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	
9:00						【敬老の日】	【国民の休日】	【秋分の日】	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	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 ★★	10:00～11:00 ビギナーヨガ Sachi ★	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 アロマビギナーヨガ ～ポーズの質を 向上させよう～ 小林★	10:00～11:00 秋バテ解消！ 代謝アップヨガ Natsumi (★2.5)	10:00～11:00 星空 ビューティーヨガ 小林 ★	10:00	10:00～10:45 ベーシックヨガ Fumiyo ★★		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	
10:30									10:30							10:30	
11:00						1ローズマリー	1キャンドル使用 ラベンダー&ペパーミント	1プラネタ使用	11:00					1ヒノキ		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 やさしい パワーヨガ 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 アロマ姿勢改善 コアトレヨガ 小林 ★★	11:30～12:30 アロマ 疲労回復ヨガ セルフマッサージ Natsumi ★	11:30～12:30 滝汗上級ヨガ 小林 ★★★	11:30	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 フローヨガ SHIHO ★★	11:30～12:30 ビギナーヨガ Mizuho ★	11:30	
12:00									12:00							12:00	
12:30	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	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	12:30	12:15～13:00 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	
13:00				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			13:00～14:00 骨盤 コンディショニング ヨガ YOKO ★★				13:00	
13:30		13:30～14:30 デトックスヨガ Megumi ★★							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	
14:00			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 ★★	14:15～15:15 アロマ ビューティーヨガ Suiko ★	14:30～15:30 アロマ 柔らかなボディヨガ 舞絵驒 ゆう子 ★	14:00					14:00～15:00 KaQiLa ～脂肪燃焼～ UTAKO ★★	14:15～15:15 アロマ ビューティーヨガ Suiko ★	14:00	
14:30	14:30～15:30 アロマ ヒーリングヨガ 舞絵驒 ゆう子 ★			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 ★				14:30	
15:00		15:00～16:00 ビギナーヨガ Megumi ★			15:00～16:00 やさしい パワーヨガ 荒井 円華 ★★	15:00～16:15 アロマKaQiLa ～美姿勢～ UTAKO ★	15:15～15:30	1ラゼラニウム& ラベンダー	15:00	15:00～16:00 ビギナーヨガ Megumi ★			15:00～16:00 やさしい パワーヨガ 荒井 円華 ★★	1ラジナルアロマ使用		15:00	
15:30	1ローズマリー&ペパーミント		1ラゼラニウム						15:30					1ラジナルアロマ使用		15:30	
16:00	16:00～17:00 ボディ コンディショニング ヨガ 舞絵驒 ゆう子 ★★	16:00～16:30 溶岩タイム	15:30～16:15 アロマベーシックヨガ Mizuho ★★	16:00～17:00 ベーシックヨガ Sachi ★★			16:00～17:00 骨盤 コンディショニング ヨガ Keiko ★★	16:00～17:00 体幹強化 フローヨガ 舞絵驒 ゆう子 ★★	16:00	16:00～16:30 溶岩タイム		16:00～17:00 ピラティス SHIHO ★★		16:15～16:30	16:00～17:00 骨盤 コンディショニング ヨガ Keiko ★★	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	17:00～17:15	16:30～17:30 ビギナーヨガ Megumi ★	16:45～17:45 ベーシックヨガ Sachi ★★	17:00～17:30 溶岩タイム	17:00～17:30 溶岩タイム	16:30	16:30～17:30 ノースタッフ アワー ※受付対応不可			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 溶岩タイム	16:30	
17:00	17:00～17:30 溶岩タイム								17:00							17:00	
17:30				運営わりレッスン					17:30			運営わりレッスン				17:30	
18:00		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 ★	17:45～18:45 ビギナーヨガ ひより ★	18:00～19:00 デトックスヨガ Megumi ★★	18:15～19:00 筋膜リリース Sachi ★	18:00～19:00 姿勢改善 コアトレヨガ 小林 ★★	18:00～19:00 アロマ リラックスヨガ tetsuo ★	18:00	18:15～19:15 ボディメイクヨガ Keiko ★★		17:45～18:45 ストレッチング 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 ★★	18:00	
18:30	18:30～19:15 やさしいフローヨガ Haru ★								18:30							18:30	
19:00							1プラネタ使用	1ラベンダー& ハッカ	19:00							19:00	
19:30				19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30			19:30 閉館	19:30 閉館			19:30	
20:00	19:45～20:45 ベーシックヨガ tetsuo ★★	19:45～20:30 アロマ 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 アロマ リラックスヨガ Keiko ★				19:45～20:30 パワーヨガ RISA ★★	19:45～20:30 リラックスヨガ Natsumi ★	20:00	
20:30		1ラベンダー							20:30	1ラベンダー							20:30
21:00		運営わりレッスン							21:00	運営わりレッスン							21:00
21:30	21:15～22:00 アロマやさしい デトックスヨガ tetsuo ★	21:00～21:45 ベーシックヨガ YOUICHI ★★	21:00～22:00 ビューティーヨガ 小林 ★						21:30	21:00～21:45 ベーシックヨガ Sachi ★★				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 ★★	21:30	
22:00	1グレープフルーツ &ユーカリブルーカム								22:00					1ティーツリー		22:00	
22:30	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	

※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。

《9月休館日のお知らせ》
5日(土) 15日(火)
25日(金) 30日(水)

レッスン強度

初級

★

初中級

★★

上級

★★★