

CALDO TSUDANUMA STUDIO TIMETABLE
カルド津田沼 9月1日(火)～9月15日(火) スタジオスケジュール

	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)	9月7日(月)		9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)	9月14日(月)	9月15日(火)	
9:00								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	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	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 ★★	10:00～11:00 ビギナーヨガ Sachi ★		10:00～11:00 リラククスヨガ SHIHO ★	10:00～11:00 アロマ ストレッチング ヨガ SHIHO ★	10:00	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 ★★	10:00～11:00 ビギナーヨガ Sachi ★	10:00～11:00 ビューティーヨガ tetsuo ★★	10:00～11:00 リラククスヨガ 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 ストレッチング ヨガ SHIHO ★	10:00
10:30								10:30									10:30
11:00								11:00									11:00
11:30	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 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	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 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 フローヨガ SHIHO ★★	11:30～12:15 フローヨガ SHIHO ★★	11:30
12:00								12:00									12:00
12:30	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			12:15～13:30 溶岩タイム	12:30	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			12:15～13:30 溶岩タイム	12:15～13:30 溶岩タイム	12:30
13:00								13:00									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	14:15～15:15 アロマ ビューティーヨガ Suiko ★	14:30～15:30 アロマ ヒーリングヨガ 舞絵輝 ゆう子 ★	13:30～14:30 デトックスヨガ Megumi ★★	14:00～15:00 リラククスヨガ Mizuho ★			14:00～15:00 姿勢改善ヨガ レイ ★★	14:00	14:15～15:15 アロマ ビューティーヨガ Suiko ★	14:30～15:30 アロマ ヒーリングヨガ 舞絵輝 ゆう子 ★	13:30～14:30 デトックスヨガ Megumi ★★	14:00～15:00 リラククスヨガ Mizuho ★			14:00～15:00 KaQiLa ～脂肪燃焼～ UTAKO ★★	14:00～15:00 KaQiLa ～脂肪燃焼～ UTAKO ★★	14:00
14:30								14:30									14:30
15:00	15:15～15:30		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	15:15～15:30		15:00～16:00 ビギナーヨガ Megumi ★		14:30～15:30 やさしい フローヨガ Sachi ★	15:00～16:00 やさしい パワーヨガ 荒井 円華 ★★	15:00～16:00 やさしい パワーヨガ 荒井 円華 ★★	15:00～16:00 やさしい パワーヨガ 荒井 円華 ★★	15:00
15:30		16:00～17:00 ボディ コンディショニング ヨガ 舞絵輝 ゆう子 ★★	16:00～16:30 溶岩タイム	16:15～17:30 溶岩タイム		15:30～16:15 ヒーリングヨガ レイ ★		15:30		16:00～17:00 ボディ コンディショニング ヨガ 舞絵輝 ゆう子 ★★	16:00～16:30 溶岩タイム	16:15～17:30 溶岩タイム	16:00～17:00 ベーシックヨガ Sachi ★★		16:15～16:30	16:15～16:30	15:30
16:00	16:00～17:00 青盤 コンディショニング ヨガ Keiko ★★	16:00～17:00 ボディ コンディショニング ヨガ 舞絵輝 ゆう子 ★★	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 ★		16:00	16:00～17:00 青盤 コンディショニング ヨガ Keiko ★★	16:00～17:00 ボディ コンディショニング ヨガ 舞絵輝 ゆう子 ★★	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 ベーシックヨガ Sachi ★★		16:30～17:30 ノースタッフ アワー ※受付対応不可	16:30～17:30 ノースタッフ アワー ※受付対応不可	16:00
16:30								16:30									16:30
17:00	17:00～17:30 溶岩タイム	17:00～17:30 溶岩タイム						17:00	17:00～17:30 溶岩タイム	17:00～17:30 溶岩タイム			17:00～17:15				17:00
17:30								17:30					17:00～17:15				17:30
18:00								18:00						17:45～18:45 アロマKaQiLa ～美姿勢～ UTAKO ★	18:00～19:00 デトックスヨガ Megumi ★★	18:15～19:15 ビギナーヨガ Sachi ★	18:00
18:30	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 ★★	18:15～19:15 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 ビギナーヨガ Sachi ★	18:30	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 ★★	18:15～19:15 やさしい フローヨガ 井上 静香 ★	17:45～18:45 アロマKaQiLa ～美姿勢～ UTAKO ★	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 ビギナーヨガ Sachi ★	18:30
19:00								19:00						17:45～18:45 アロマKaQiLa ～美姿勢～ UTAKO ★			19:00
19:30						19:30 閉館		19:30					19:30 閉館	19:30 閉館			19:30
20:00	19:45～20:30 リラククスヨガ Natsumi ★	19:45～20:45 ベーシックヨガ tetsuo ★★	19:45～20:30 リラククスヨガ Keiko ★	19:45～20:30 コアトレヨガ 小林 ★★			19:45～20:30 パワーヨガ RISA ★★	20:00	19:45～20:30 リラククスヨガ Natsumi ★	19:45～20:45 ベーシックヨガ tetsuo ★★	19:45～20:30 リラククスヨガ 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 パワーヨガ RISA ★★	20:00
20:30			19:45～20:30 リラククスヨガ Keiko ★					20:30									20:30
21:00	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 やさしい パワーヨガ レイ ★★	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	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 姿勢改善ヨガ レイ ★★	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 アロマ ストレッチングヨガ RISA ★	21:00
21:30								21:30									21:30
22:00							1ティーツリー	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 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。スタジオは自由に入出入り可能です。
※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
★	★★	★★★