

CALDO TSUDANUMA STUDIO TIMETABLE
カルド津田沼 10月1日(木)～10月15日(木) スタジオスケジュール

	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)		10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)	10月12日(月・祝) 【スポーツの日】	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	
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	10:00～10:45 ベーシックヨガ Fumiyo ★★	10:00～11:00 ビギナーヨガ Sachi ★	10:00～11:00 ヴィンヤサ フローヨガ レイ ★★★	10:00～11:00 リラックスヨガ 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	10:00～10:45 ベーシックヨガ Fumiyo ★★	10:00～11:00 ビギナーヨガ Sachi ★	10:00～11:00 むくみ解消ヨガ SHIHO ★★★	10:00～11:00 リラックスヨガ SHIHO ★	10:00～11:00 キック ボクササイズ YOUICHI ★★	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 ★	10:00～11:00 ビューティーヨガ 小林 ★	10:00
10:30								10:30									10:30
11:00								11:00									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 ヒーリングヨガ レイ ★	11:30～12:30 アロマ シェイプアップ 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 ★★★	11:30	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 アロマ やさしいピラティス SHIHO ★	11:30～12:30 アロマ シェイプアップ ヨガ SHIHO ★★	11:30～12:15 ストレッチング ヨガ YOUICHI ★	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 ★★★	11:30～12:30 シェイプアップ ヨガ 小林 ★	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		12:30～13:30 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	12:30～13:30 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	12:30～13:45 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 ★				14:15～15:15 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 舞絵禪 ゆう子 ★	14:00		14:00～15:00 リラックスヨガ Mizuho ★			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 ★	14:30～15:30 アロマ ヒーリングヨガ 舞絵禪 ゆう子 ★	14:30～15:30 アロマ ヒーリングヨガ 舞絵禪 ゆう子 ★	14:00
14:30			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 レイ ★★		15:15～15:30		14:30			14:30～15:30 やさしい フローヨガ Sachi ★						14:30
15:00	15:00～16:00 ビギナーヨガ Megumi ★	15:30～16:15 アロマベーシックヨガ Mizuho ★★						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 Sachi ★★					15:00
15:30								15:30		15:30～16:15 アロマベーシックヨガ Mizuho ★★			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 骨盤 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 舞絵禪 ゆう子 ★★	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 骨盤 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 舞絵禪 ゆう子 ★★	16:00～17:00 ボディ コンディショニング ヨガ 舞絵禪 ゆう子 ★★	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 ★		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	16:15～17:30 溶岩タイム		16:30～17:30 ビギナーヨガ Megumi ★	16:45～17:45 SOUND BEAT YOGA Sachi ★★	17:00～17:30 溶岩タイム	17:00～17:30 溶岩タイム	17:00～17:30 溶岩タイム	16:30
17:00			運営わりレッスン					17:00			17:00～17:15						17:00
17:30								17:30				運営わりレッスン					17:30
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 ★★				18:00				17:45～18:45 アロマKaQiLa ～美姿勢～ UTAKO ★					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 ★	1オリジナルアロマ			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 ★	18:30	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 ★	1オリジナルアロマ	18:00～19:00 デトックスヨガ Megumi ★★	18:15～19:00 ビギナーヨガ スタッフ ★	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 ★	18:30～19:15 やさしいフローヨガ Haru ★	18:30
19:00								19:00									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
20:00	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 ★★				19:45～20:30 リラックスヨガ Natsumi ★	19:45～20:45 ベーシックヨガ YOUICHI ★★	20:00	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 ★★				19:45～20:30 リラックスヨガ Natsumi ★	19:45～20:45 SOUND BEAT YOGA Sachi ★★	19:45～20:45 SOUND BEAT YOGA Sachi ★★	20:00
20:30	1ユーカリブルーガム 運営わりレッスン							20:30	1ユーカリブルーガム 運営わりレッスン								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 リラックスヨガ YOUICHI ★	21:00	21:00～21:45 コアトレヨガ 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 ビギナーヨガ Sachi ★	21:15～22:00 ビギナーヨガ Sachi ★	21:00
21:30								21:30									21:30
22:00								22:00									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 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。 **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。**

※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。

《10月休館日のお知らせ》
5日(月) 15日(木)
25日(日) 31日(土)

レッスン強度		
初級 ★	初中級 ★★	上級 ★★★