CALDO TSUDANUMA STUDIO TIMETABLE
カルド津田沼　11月1日（日）～11月15日（日） スタジオスケジュール

11月1日（日）

- 9:30～10:00 溶岩タイム
- 10:00～11:00 リラックスヨガ SHIHO ★
- ↓ユーカリブルーカム
- 11:30～12:30 アロマ シェイプアップ ヨガ SHIHO ★★★
- 12:30～12:45
- ↓時間変更
- 13:30～14:30 やさしい フローヨガ sammy ★
- 15:00～16:00 骨盤 コンディショニング ヨガ RISA ★★
- 16:30～17:30 ビギナーヨガ Megumi ★
- 18:00～19:00 デトックスヨガ Megumi ★★
- 19:30 閉館

11月2日（月）

- 9:30～10:00 溶岩タイム
- 10:00～11:00 アロマ ストレッチング ヨガ SHIHO ★
- ↑ユーカリブルーカム
- 11:30～12:15 フローヨガ SHIHO ★★
- 12:15～13:30 溶岩タイム
- 14:00～15:00 KaQiLa ～脂肪燃焼～ UTAKO ★★
- ↕オリジナルアロマ使用
- 15:30～16:15 KaQiLa ～美姿勢～ UTAKO ★
- 16:15～16:30
- 16:30～17:30 ノースタッフ アワー ※受付対応不可
- 18:15～19:15 ビギナーヨガ スタッフ ★
- 19:45～20:30 パワーヨガ RISA ★★★
- 21:00～22:00 アロマ ストレッチングヨガ RISA ★
- ↑ひのき
- 22:30 閉館

11月3日（火・祝）

- ★文化の日★
- 9:30～10:00 溶岩タイム
- 10:00～11:00 アロマデトックス フローヨガ with腸マッサージ Natsumi ★
- ↑オレンジスイート ≪プラネタ使用≫
- 11:30～12:30 SOUND BEAT YOGA Natsumi ★★★
- 12:30～13:30 溶岩タイム
- ↓ペルガモット
- 14:15～15:15 アロマ ビューティーヨガ Suiko ★
- 15:15～15:30
- 16:00～17:00 ディープ デトックスヨガ Keiko ★★
- 17:00～17:30 溶岩タイム
- 18:00～19:00 アロマ コアトレヨガ 小林 ★★
- ↑ラベンダー
- 19:30 閉館

11月4日（水）

- 9:30～10:00 溶岩タイム
- 10:00～11:00 ビューティーヨガ 小林 ★
- 11:30～12:30 シェイプアップ ヨガ 小林 ★★★
- 12:30～13:45 溶岩タイム
- 14:30～15:30 アロマ ヒーリングヨガ 舞絵蘭 ゆう子 ★
- ↑レモングラス＆オレンジスイート
- 16:00～17:00 ボディ コンディショニング ヨガ 舞絵蘭 ゆう子 ★★
- 17:00～17:30 溶岩タイム
- 18:30～19:15 やさしいフローヨガ YOUICHI ★
- 19:45～20:45 SOUND BEAT YOGA Sachi ★★★
- 21:15～22:00 ビギナーヨガ Sachi ★
- 22:30 閉館

11月5日（木）

休館日

11月6日（金）

- 9:30～10:00 溶岩タイム
- 10:00～11:00 ビギナーヨガ Sachi ★
- 11:30～12:30 ベーシックヨガ Sachi ★★
- 12:30～13:30 溶岩タイム
- 14:00～15:00 リラックスヨガ Mizuho ★
- ↓ラベンダー
- 15:30～16:15 アロマベーシックヨガ Mizuho ★★
- 16:15～17:30 溶岩タイム
- 18:15～19:15 やさしい フローヨガ 井上 静香 ★
- 19:45～20:30 コアトレヨガ 小林 ★★
- 21:00～22:00 ビューティーヨガ 小林 ★
- 22:30 閉館

11月7日（土）

- 9:30～10:00 溶岩タイム
- 10:00～11:00 SOUND BEAT YOGA Sachi ★★★
- ↑担当者変更
- ↓NEWインストラクター
- 11:30～12:30 リラックスヨガ natsuki ★
- 13:00～14:00 骨盤 コンディショニング ヨガ YOKO ★★
- 14:30～15:30 ストレッチング ヨガ SHIHO ★
- 16:00～17:00 ピラティス SHIHO ★★
- 17:00～17:15
- 17:45～18:45 アロマ ストレッチングヨガ RISA ★
- ↑ゼラニウム
- 19:30 閉館

11月8日（日）

- 9:30～10:00 溶岩タイム
- 10:00～11:00 リラックスヨガ SHIHO ★
- ↓ユーカリブルーカム
- 11:30～12:30 アロマ シェイプアップ ヨガ SHIHO ★★★
- 12:30～12:45
- 13:30～14:30 やさしい フローヨガ sammy ★
- ↓担当者変更
- 15:00～16:00 やさしい パワーヨガ sammy ★★
- 16:30～17:30 ビギナーヨガ Megumi ★
- 18:00～19:00 デトックスヨガ Megumi ★★
- 19:30 閉館

11月9日（月）

- 9:30～10:00 溶岩タイム
- 10:00～11:00 アロマ ストレッチング ヨガ SHIHO ★
- ↑ユーカリブルーカム
- 11:30～12:15 フローヨガ SHIHO ★★
- 12:15～13:30 溶岩タイム
- 14:00～15:00 KaQiLa ～脂肪燃焼～ UTAKO ★★
- ↕オリジナルアロマ使用
- 15:30～16:15 KaQiLa ～美姿勢～ UTAKO ★
- 16:15～16:30
- 16:30～17:30 ノースタッフ アワー ※受付対応不可
- 18:15～19:15 ビギナーヨガ スタッフ ★
- 19:45～20:30 パワーヨガ RISA ★★★
- 21:00～22:00 アロマ ストレッチングヨガ RISA ★
- ↑ひのき
- 22:30 閉館

11月10日（火）

- 9:30～10:00 溶岩タイム
- 10:00～11:00 リフレッシュヨガ Mizuho ★★
- 11:30～12:30 ビギナーヨガ Mizuho ★
- 12:30～13:30 溶岩タイム
- ↓ペルガモット
- 14:15～15:15 アロマ ビューティーヨガ Suiko ★
- 15:15～15:30
- 16:00～17:00 骨盤 コンディショニング ヨガ Keiko ★★
- 17:00～17:30 溶岩タイム
- 18:15～19:15 コアトレヨガ 小林 ★★
- 19:45～20:30 Natsumi ★
- 21:00～22:00 フローヨガ Natsumi ★★
- 22:30 閉館

11月11日（水）

- 9:30～10:00 溶岩タイム
- 10:00～11:00 ビューティーヨガ 小林 ★
- 11:30～12:30 シェイプアップ ヨガ 小林 ★★★
- 12:30～13:45 溶岩タイム
- 14:30～15:30 アロマ ヒーリングヨガ 舞絵蘭 ゆう子 ★
- ↑レモングラス＆オレンジスイート
- 16:00～17:00 ボディ コンディショニング ヨガ 舞絵蘭 ゆう子 ★★
- 17:00～17:30 溶岩タイム
- 18:30～19:15 やさしいフローヨガ Haru ★
- 19:45～20:45 リフレッシュヨガ YOUICHI ★★
- 21:15～22:00 ビギナーヨガ YOUICHI ★
- 22:30 閉館

11月12日（木）

- 9:30～10:00 溶岩タイム
- 10:00～10:45 ベーシックヨガ Fumiyo ★★
- 11:15～12:15 ストレッチング ヨガ Fumiyo ★
- 12:15～13:00 溶岩タイム
- 13:30～14:30 デトックスヨガ Megumi ★★
- 15:00～16:00 ビギナーヨガ Megumi ★
- 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
- 18:15～19:15 ボディメイクヨガ Keiko ★★
- 19:45～20:30 アロマ リラックスヨガ Keiko ★
- ↑ローズマリー
- 21:00～21:45 肩こり・腰痛改善 ヨガ 荒井 円華 ★★
- 22:30 閉館

11月13日（金）

- 9:30～10:00 溶岩タイム
- 10:00～11:00 ビギナーヨガ Sachi ★
- 11:30～12:30 ベーシックヨガ Sachi ★★
- 12:30～13:30 溶岩タイム
- 14:00～15:00 リラックスヨガ Mizuho ★
- ↓ラベンダー
- 15:30～16:15 アロマベーシックヨガ Mizuho ★★
- 16:15～17:30 溶岩タイム
- 18:15～19:15 やさしい フローヨガ 井上 静香 ★
- 19:45～20:30 コアトレヨガ 小林 ★★
- 21:00～22:00 ビューティーヨガ 小林 ★
- 22:30 閉館

11月14日（土）

- 9:30～10:00 溶岩タイム
- 10:00～11:00 パワーヨガ Sachi ★★★
- 11:30～12:30 リラックスヨガ natsuki ★
- 13:00～14:00 骨盤 コンディショニング ヨガ YOKO ★★
- 14:30～15:30 ストレッチング ヨガ Megumi ★
- 16:00～17:00 デトックスヨガ Megumi ★★
- 17:00～17:15
- 17:45～18:45 ビギナーヨガ スタッフ ★
- 19:30 閉館

11月15日（日）

休館日

※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。
※プラチナ会員はレッスン受け放題。その他会員様は、※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。
※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。
※スタジオへのパスタオル、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。

《11月休館日のお知らせ》

5日（木）15日（日）
25日（水）30日（月）

レッスン強度

初級	初中級	上級
★	★★	★★★

←レッスン内容等に変更あるレッスン