CALDO TSUDANUMA STUDIO TIMETABLE
カルド津田沼　11月16日（月）～11月30日（月） スタジオスケジュール

	11月16日（月）	11月17日（火）	11月18日（水）	11月19日（木）	11月20日（金）	11月21日（土）	11月22日（日）
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
10:00	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 ★★	10:00～11:00 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 SOUND BEAT YOGA Sachi ★★★	10:00～11:00 リラックスヨガ SHIHO ★
11:00	↑ユーカリプルーカム						↓ユーカリプルーカム
11:30	11:30～12:15 フローヨガ 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 ★★★	11:15～12:15 ストレッチング ヨガ Fumiyo ★	11:30～12:30 ベーシックヨガ Sachi ★★	11:30～12:30 リラックスヨガ natsuki ★	11:30～12:30 アロマ シェイプアップ ヨガ SHIHO ★★★
12:00				12:15～13:00 溶岩タイム			12:30～13:00 溶岩タイム
12:30	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		12:30～13:30 溶岩タイム	13:00～14:00 骨盤 コンディショニング ヨガ YOKO ★★	13:30～14:30 やさしい フローヨガ sammy ★
13:00				13:30～14:30 デトックスヨガ Megumi ★★	14:00～15:00 リラックスヨガ Mizuho ★	14:30～15:30 ストレッチング ヨガ SHIHO ★	15:00～16:00 やさしい パワーヨガ sammy ★★
13:30							
14:00	14:00～15:00 KaQiLa ～脂肪燃焼～ UTAKO ★★	↓ベルガモット	14:30～15:30 アロマ ヒーリングヨガ 舞絵輝 ゆう子 ★	15:00～16:00 ビギナーヨガ Megumi ★	↓レモングラス	16:00～17:00 ピラティス SHIHO ★★	16:30～17:30 ビギナーヨガ Megumi ★
14:30		14:15～15:15 アロマ ビューティーヨガ Suiko ★	↑ローズマリー＆ひのき	16:00～16:30 溶岩タイム	15:30～16:15 アロマベーシックヨガ Mizuho ★★	17:00～17:15	
15:00	↕オリジナルアロマ使用	15:15～15:30				↓NEW	
15:30	15:30～16:15 KaQiLa ～美姿勢～ UTAKO ★			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	17:45～18:45 ビギナーヨガ HIROTO ★	18:00～19:00 デトックスヨガ Megumi ★★
16:00	16:15～16:30	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 舞絵輝 ゆう子 ★★				
16:30	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	17:00～17:30 溶岩タイム				
17:00							
17:30							
18:00	↓担当者変更						
18:30	18:15～19:15 ビギナーヨガ HIROTO ★	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 ★		
19:00							
19:30	19:45～20:30 パワーヨガ RISA ★★★	19:45～20:30 リラックスヨガ Natsumi ★	19:45～20:45 リフレッシュヨガ YOUICHI ★★	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				↑ユーカリプルーガム			
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 ★★	21:15～22:00 ビギナーヨガ YOUICHI ★	21:00～21:45 骨盤 コンディショニングヨガ RISA ★★	21:00～22:00 ビューティーヨガ 小林 ★		
21:30							
22:00	↑ひのき						
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館

	11月23日（月・祝）	11月24日（火）	11月25日（水）	11月26日（木）	11月27日（金）	11月28日（土）	11月29日（日）	11月30日（月）
9:00	★勤労感謝の日★							
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	
10:00	10:00～11:00 SOUND BEAT YOGA Sachi ★★★	10:00～11:00 リフレッシュヨガ Mizuho ★★		10:00～10:45 ベーシックヨガ Fumiyo ★★	10:00～11:00 ビギナーヨガ natsuki ★	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 ★	
11:00	↕インスパイカパリーボール ご持参のうえご参加 お願いいたします。						↓ユーカリプルーカム	
11:30	11:30～12:15 筋膜リリース Sachi ★★	11:30～12:30 ビギナーヨガ Mizuho ★		11:15～12:15 ストレッチング ヨガ Fumiyo ★	11:30～12:30 SOUND BEAT YOGA 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 ★★★	
12:00				12:15～13:00 溶岩タイム			12:30～13:00 溶岩タイム	
12:30	12:15～13:30 溶岩タイム	12:30～13:30 溶岩タイム			12:30～13:30 溶岩タイム	13:00～14:00 骨盤 コンディショニング ヨガ YOKO ★★	13:30～14:30 やさしい フローヨガ sammy ★	
13:00				13:30～14:30 デトックスヨガ Megumi ★★	14:00～15:00 リラックスヨガ Mizuho ★	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 sammy ★★	
13:30								
14:00	14:00～15:00 KaQiLa ～脂肪燃焼～ UTAKO ★★	↓ベルガモット		15:00～16:00 ビギナーヨガ Megumi ★	↓レモングラス	16:00～17:00 ベーシックヨガ Sachi ★★	16:30～17:30 ビギナーヨガ Megumi ★	
14:30		14:15～15:15 アロマ ビューティーヨガ Suiko ★		16:00～16:30 溶岩タイム	15:30～16:15 アロマベーシックヨガ Mizuho ★★	17:00～17:15		
15:00	↕オリジナルアロマ使用	15:15～15:30				↓NEW		
15:30	15:30～16:15 KaQiLa ～美姿勢～ UTAKO ★			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	17:45～18:45 ビギナーヨガ HIROTO ★	18:00～19:00 デトックスヨガ Megumi ★★	
16:00	16:15～17:30 溶岩タイム	16:00～17:00 骨盤 コンディショニング ヨガ Keiko ★★						
16:30		17:00～17:30 溶岩タイム						
17:00								
17:30								
18:00	18:00～19:00 ビギナーヨガ HIROTO ★	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								
19:00								
19:30	19:30 閉館	19:45～20:30 リラックスヨガ Natsumi ★		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				↑ユーカリプルーガム				
20:30								
21:00		21:00～22:00 フローヨガ Natsumi ★★		21:00～21:45 冷え・むくみ改善 ヨガ 荒井 円華 ★★	21:00～22:00 ビューティーヨガ 小林 ★			
21:30								
22:00								
22:30		22:30 閉館		22:30 閉館	22:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	

休館日

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。

《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