CALDO TSUDANUMA STUDIO TIMETABLE
カルド津田沼　12月1日（火）～12月15日（火）スタジオスケジュール

	12月1日（火）	12月2日（水）	12月3日（木）	12月4日（金）	12月5日（土）	12月6日（日）	12月7日（月）
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
10:00	10:00～11:00 デトックスヨガ fuki ★★	10:00～11:00 ビューティーヨガ 小林 ★	10:00～10:45 フローヨガ natsuki ★★	10:00～11:00 ビギナーヨガ Sachi ★		10:00～11:00 リラックスヨガ SHIHO ★	10:00～11:00 ストレッチング ヨガ SHIHO ★
10:30							
11:00	※担当者変更 NEWインストラクター					↓ひのき	
11:30	11:30～12:30 リラックスヨガ fuki ★	11:30～12:30 シェイプアップ ヨガ 小林 ★★★	11:15～12:15 リラックスヨガ natsuki ★	11:30～12:30 ベーシックヨガ 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 ★★
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		12:30～13:00 溶岩タイム	12:15～13:30 溶岩タイム
13:00							
13:30			13:30～14:30 デトックスヨガ Megumi ★★			13:30～14:30 やさしい フローヨガ sammy ★	
14:00				14:00～15:00 リラックスヨガ 金子　守男 ★			14:00～15:00 肩こり・腰痛改善 ヨガ tetsuo ★★
14:30	14:15～15:15 ビューティーヨガ Suiko ★	14:30～15:30 アロマ ヒーリングヨガ 舞絵蹄　ゆう子 ★					
15:00	15:15～15:30	↑ラベンダー＆ オレンジスウィート	15:00～16:00 ビギナーヨガ Megumi ★	※担当者変更 NEWインストラクター		15:00～16:00 やさしい パワーヨガ sammy ★★	15:30～16:15 リラックスヨガ tetsuo ★
15:30				15:30～16:15 フローヨガ 金子　守男 ★★			16:15～16:30
16:00	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 舞絵蹄　ゆう子 ★★	16:00～16:30 溶岩タイム			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
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	17:00～17:30 溶岩タイム	17:00～17:30 溶岩タイム					
17:30							
18:00						18:00～19:00 デトックスヨガ Megumi ★★	
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 ★			18:15～19:15 ビギナーヨガ HIROTO ★
19:00							
19:30		↓担当者変更				19:30　閉館	
19:45	19:45～20:30 リラックスヨガ Natsumi ★	19:45～20:45 SOUND BEAT YOGA Sachi ★★★	19:45～20:30 リラックスヨガ 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							
20:30		↓担当者変更	21:00～21:45 姿勢改善ヨガ レイ ★★				
21:00	21:00～22:00 フローヨガ Natsumi ★★	21:15～22:00 ビギナーヨガ Sachi ★		21:00～22:00 ビューティーヨガ 小林 ★			21:00～22:00 ストレッチング ヨガ RISA ★
21:30							
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　閉館

	12月8日（火）	12月9日（水）	12月10日（木）	12月11日（金）	12月12日（土）	12月13日（日）	12月14日（月）	12月15日（火）
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 デトックスヨガ fuki ★★	10:00～11:00 ビューティーヨガ 小林 ★	10:00～10:45 姿勢改善ヨガ tetsuo ★★	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 ★	10:00～11:00 アロマ ストレッチング ヨガ SHIHO ★	
10:30							↑ひのき	
11:00								
11:30	11:30～12:30 リラックスヨガ fuki ★	11:30～12:30 シェイプアップ ヨガ 小林 ★★★	11:15～12:15 リラックスヨガ tetsuo ★	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 シェイプアップ ヨガ SHIHO ★★★	11:30～12:15 フローヨガ SHIHO ★★	
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		12:30～13:00 溶岩タイム	12:15～13:30 溶岩タイム	
13:00					13:00～14:00 骨盤 コンディショニング ヨガ YOKO ★★			
13:30			13:30～14:30 デトックスヨガ Megumi ★★			13:30～14:30 やさしい フローヨガ sammy ★		
14:00	↓ベルガモット			14:00～15:00 リラックスヨガ 金子　守男 ★			14:00～15:00 KaQiLa ～脂肪燃焼～ UTAKO ★★	
14:30	14:15～15:15 アロマ ビューティーヨガ Suiko ★	14:30～15:30 ヒーリングヨガ 舞絵蹄　ゆう子 ★			14:30～15:30 ストレッチング ヨガ SHIHO ★		↓オリジナルアロマ使用	
15:00	15:15～15:30		15:00～16:00 ビギナーヨガ Megumi ★	15:30～16:15 フローヨガ 金子　守男 ★★		15:00～16:00 やさしい パワーヨガ sammy ★★	15:30～16:15 KaQiLa ～美姿勢～ UTAKO ★	
15:30			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	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 舞絵蹄　ゆう子 ★★	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 ★	16:30～17:30 ノースタッフ アワー ※受付対応不可	
16:30								
17:00	17:00～17:30 溶岩タイム	17:00～17:30 溶岩タイム						
17:30					17:45～18:45 ビギナーヨガ HIROTO ★			
18:00						18:00～19:00 デトックスヨガ Megumi ★★		
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 ★			18:15～19:15 ビギナーヨガ HIROTO ★	
19:00								
19:30					19:30　閉館	19:30　閉館		
19:45	19:45～20:30 リラックスヨガ Natsumi ★	19:45～20:45 SOUND BEAT YOGA Sachi ★★★	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 パワーヨガ RISA ★★★	
20:00			↑ローズマリー					
20:30			21:00～21:45 骨盤 コンディショニング ヨガ 荒井　円華 ★★					
21:00	21:00～22:00 フローヨガ Natsumi ★★	21:15～22:00 ビギナーヨガ Sachi ★		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 ★	
21:30							↑ラベンダー	
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　閉館	22:30　閉館	

※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。

《12月休館日のお知らせ》

5日（土）15日（火）
25日（金）
29日～31日年末年始休暇

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

←アロマ使用クラス