# CALDO GRAN  SHINYOKOHAMA   STUDIO   TIMETABLE
# カルドグラン新横浜　9月スタジオスケジュール

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 | | | | | | | |
| 9:30 | 9：30～10：15<br>アロマストレッチングヨガ<br>satsuki<br>★ | 9：30～10：30<br>パワーヨガ<br>Miki<br>★★★ | 9：30～10：15<br>ビューティーヨガ<br>TOMOKO<br>★ | 9：30～10：30<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>Noriko<br>★★★ | 9：30～10：30<br>やさしいデトックスヨガ<br>sachi<br>★ | 9：30～10：30<br>やさしいフローヨガ<br>hitomi<br>★ | 9：30～10：30<br>ウーマンライフヨガ<br>リシン<br>★★ |
| 10:00 | 10：15～10：25 | | 10：15～10：25 | | | | |
| 10:30 | 10：45～11：45<br>肩こり･腰痛改善ヨガ<br>satsuki<br>★★ | 10：30～10：40 | 10：45～11：45<br>月ヨガ<br>TOMOKO<br>★★ | 10：30～10：40 | 10：30～10：40 | 10：30～10：40 | 10：30～10：40 |
| 11:00 | | 11：15～12：00<br>リラックスヨガ<br>Miki<br>★ | | 11：15～12：00<br>陰ヨガ<br>Noriko<br>★ | 11：15～12：15<br>ピラティス<br>漆原　愛<br>★★ | 11：00～11：45<br>骨盤コンディショニングヨガ<br>hitomi　★★ | 11：00～11：45<br>ビギナーヨガ<br>リシン<br>★ |
| 11:30 | アロマ溶岩タイム<br>11：45～13：00 | | 11：45～11：55 | | | 11：45～11：55 | 11：45～12：10 |
| 12:00 | | 溶岩タイム<br>12：00～13：00 | | 12：00～12：15 | 溶岩タイム<br>12：15～13：00 | 12：15～13：00<br>アロマストレッチングヨガ<br>伊東　尚美　★ | |
| 12:30 | | | 12：30～13：30<br>バレエストレッチ<br>Riho<br>★★ | ※オリジナルアロマ<br>12：45～13：45<br>アロマ KaQiLa<br>～脂肪燃焼～<br>UTAKO<br>★★ | | | 12：30～13：30<br>フローヨガ<br>TOMOKO<br>★★ |
| 13:00 | | | | | | アロマ溶岩タイム<br>13：00～13：10 | |
| 13:30 | 13：30～14：30<br>ボディコンディショニングヨガ<br>tomoyo<br>★★ | 13：30～14：30<br>ビギナーヨガ<br>築地　サヤカ<br>★ | 13：30～13：40 | アロマ溶岩タイム<br>13：45～15：00 | 13：30～14：30<br>アロマリフレッシュヨガ<br>miwa<br>★★ | 13：30～14：30<br>デトックスヨガ<br>伊東　尚美<br>★★ | 13：30～13：40 |
| 14:00 | | | 14：00～14：45<br>リラックスヨガ<br>Kumi<br>★ | | | | 14：00～15：00<br>シェイプアップヨガ<br>tomoyo<br>★★★ |
| 14:30 | 14：30～14：40 | 14：30～14：40 | 14：45～14：55 | | 14：30～14：40 | 溶岩タイム<br>14：30～16：10 | |
| 15:00 | 15：00～15：45<br>やさしいデトックスヨガ<br>tomoyo<br>★ | 15：00～16：00<br>コアトレヨガ<br>築地　サヤカ<br>★★ | 15：15～16：15<br>シェイプアップヨガ<br>Kumi<br>★★★ | | 15：00～15：45<br>ビューティーヨガ<br>miwa<br>★ | | 15：00～15：10 |
| 15:30 | 溶岩タイム<br>15：45～17：30 | | | 15：30～16：30<br>やさしいフローヨガ<br>伊東　尚美<br>★ | アロマ溶岩タイム<br>15：45～17：30 | | 15：30～16：15<br>ビューティーヨガ<br>tomoyo<br>★ |
| 16:00 | | 溶岩タイム<br>16：00～17：30 | アロマ溶岩タイム<br>16：15～17：30 | | | | 16：15～16：25 |
| 16:30 | | | | 溶岩タイム<br>16：30～17：30 | | 16：30～17：30<br>ヒーリングヨガ<br>EIKA<br>★ | 16：45～17：45<br>ベーシックヨガ<br>佐々木　茜<br>★★ |
| 17:00 | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | 17：30～17：40 | 17：45～17：55 |
| 18:00 | 18：15～19：15<br>リラックスヨガ<br>YO-KO<br>★ | 18：15～19：15<br>ヒーリングヨガ<br>TSUBAKI<br>★ | 18：15～19：15<br>デトックスヨガ<br>調整中<br>★★ | 18：15～19：15<br>ベーシックヨガ<br>maya<br>★★ | 18：15～19：15<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>相田　千也子<br>★★★ | 18：00～19：00<br>リフレッシュヨガ<br>EIKA<br>★★ | 18：15～19：00<br>アロマリラックスヨガ<br>佐々木　茜<br>★ |
| 18:30 | | | | | | | |
| 19:00 | 19：15～19：25 | 19：15～19：25 | 19：15～19：25 | 19：15～19：25 | 19：15～19：25 | 19：00～19：10 | 19：00～19：10 |
| 19:30 | 19：45～20：45<br>パワーヨガ<br>Kumi<br>★★★ | 19：45～20：45<br>ベーシックヨガ<br>星野　ゆり<br>★★ | 19：45～20：30<br>アロマリラックスヨガ<br>mayu<br>★ | 19：45～20：30<br>ビギナーピラティス<br>maya<br>★ | 19：45～20：30<br>骨盤コンディショニングヨガ<br>相田　千也子　★★ | | |
| 20:00 | | | | | | 20：00　閉館 | 20：00　閉館 |
| 20:30 | 20：45～20：55 | 20：45～20：55 | アロマ溶岩タイム<br>20：30～20：40 | 20：30～20：40 | 20：30～20：40 | | |
| 21:00 | 21：15～22：00<br>ウーマンライフヨガ<br>Kumi<br>★★ | 21：15～22：00<br>ビューティーヨガ<br>星野　ゆり<br>★ | 21：00～22：00<br>ベーシックヨガ<br>mayu<br>★★ | 21：00～22：00<br>フローヨガ<br>EIKA<br>★★ | 21：00～22：00<br>やさしいフローヨガ<br>佐々木　茜<br>★ | | |
| 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 | | |

**《9月休館日のお知らせ》**
6日（土）16日（火）
26日（金）30日（火）

※全てのレッスンは定員45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。
※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。
※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。
※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。