

CALDO GRAN SHINYOKOHAMA STUDIO TIMETABLE

カルドグラン新横浜 10月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								9:00
9:30	9:30~10:15 アロマストレッチングヨガ satsuki ★	9:30~10:30 パワーヨガ Miki ★★★	9:30~10:15 ビューティーヨガ TOMOKO ★	9:30~10:30 ヴィンヤサフローヨガ Noriko ★★★	9:30~10:30 やさしいデトックスヨガ sachi ★	9:30~10:30 やさしいフローヨガ hitomi ★	9:30~10:30 ウーマンライフヨガ リシン ★★	9:30
10:00	10:15~10:25		10:15~10:25					10:00
10:30		10:30~10:40		10:30~10:40	10:30~10:40	10:30~10:40	10:30~10:40	10:30
11:00	10:45~11:45 肩こり・腰痛改善 ヨガ satsuki ★★		10:45~11:45 月ヨガ TOMOKO ★★			11:00~11:45 骨盤 コンディショニングヨガ hitomi ★★	11:00~11:45 ビギナーヨガ リシン ★	11:00
11:30		11:15~12:00 リラックスヨガ Miki ★	11:45~11:55	11:15~12:00 陰ヨガ Noriko ★	11:15~12:15 ピラティス 漆原 愛 ★★	11:45~11:55	11:45~12:10	11:30
12:00	アロマ溶岩タイム 11:45~13:00	溶岩タイム 12:00~13:00	カテゴリー変更	12:00~12:15				12:00
12:30			12:30~13:30 ベーシックヨガ Riho ★★	※オリジナルアロマ 12:45~13:45 アロマ KaQiLa ～脂肪燃焼～ UTAKO ★★	溶岩タイム 12:15~13:00	12:15~13:00 アロマ ストレッチングヨガ 伊東 尚美 ★	12:30~13:30 フローヨガ TOMOKO ★★	12:30
13:00						アロマ溶岩タイム 13:00~13:10		13:00
13:30	13:30~14:30 ボディコンディ ショニングヨガ tomoyo ★★	13:30~14:30 ビギナーヨガ 築地 サヤカ ★	13:30~13:40		13:30~14:30 アロマリフレッシュヨガ miwa ★★	13:30~14:30 デトックスヨガ 伊東 尚美 ★★	13:30~13:40	13:30
14:00			14:00~14:45 リラックスヨガ Kumi ★	アロマ溶岩タイム 13:45~15:00			14:00~15:00 シェイプアップヨガ tomoyo ★★★	14:00
14:30	14:30~14:40	14:30~14:40	14:45~14:55		14:30~14:40			14:30
15:00	15:00~15:45 やさしいデトックスヨガ tomoyo ★	15:00~16:00 コアトレヨガ 築地 サヤカ ★★	15:15~16:15 シェイプアップヨガ Kumi ★★★		15:00~15:45 ビューティーヨガ miwa ★	溶岩タイム 14:30~16:10	15:00~15:10	15:00
15:30				15:30~16:30 やさしいフローヨガ 伊東 尚美 ★			15:30~16:15 ビューティーヨガ tomoyo ★	15:30
16:00	溶岩タイム 15:45~17:30	溶岩タイム 16:00~17:30	アロマ溶岩タイム 16:15~17:30	溶岩タイム 16:30~17:30	アロマ溶岩タイム 15:45~17:30		16:15~16:25	16:00
16:30						16:30~17:30 ヒーリングヨガ EIKA ★	16:45~17:45 ベーシックヨガ 佐々木 茜 ★★	16:30
17:00								17:00
17:30						17:30~17:40	17:45~17:55	17:30
18:00			担当者変更					18:00
18:30	18:15~19:15 リラックスヨガ YO-KO ★	18:15~19:15 ヒーリングヨガ TSUBAKI ★	18:15~19:15 デトックスヨガ miwa ★★	18:15~19:15 ベーシックヨガ maya ★★	18:15~19:15 ヴィンヤサフローヨガ 相田 千也子 ★★★	18:00~19:00 リフレッシュヨガ EIKA ★★	18:15~19:00 アロマリラックスヨガ 佐々木 茜 ★	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	19:00
19:30								19:30
20:00	19:45~20:45 パワーヨガ Kumi ★★★	19:45~20:45 ベーシックヨガ 星野 ゆり ★★	19:45~20:30 アロマリラックスヨガ mayu ★	19:45~20:30 ビギナーピラティス maya ★	19:45~20:30 骨盤 コンディショニングヨガ 相田 千也子 ★★	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00
20:30	20:45~20:55	20:45~20:55	アロマ溶岩タイム 20:30~20:40	20:30~20:40	20:30~20:40	《10月休館日のお知らせ》 6日（月）16日（木） 26日（日）31日（金）		20:30
21:00	21:15~22:00 ウーマンライフヨガ Kumi ★★	21:15~22:00 ビューティーヨガ 星野 ゆり ★	21:00~22:00 ベーシックヨガ mayu ★★	21:00~22:00 フローヨガ EIKA ★★	21:00~22:00 やさしいフローヨガ 佐々木 茜 ★			21:00
21:30								21:30
22:00								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

※全てのレッスンは定員45名です。