

CALDO GRAN SHINYOKOHAMA STUDIO TIMETABLE

カルドグラン新横浜 12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 ピグナーヨガ 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		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			13:30～13:40			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 ピグナーヨガ 築地 サヤカ ★			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	14:30～14:40		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
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 ★★	15:30～16:30 やさしいフローヨガ 伊東 尚美 ★	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							15:30～16:15 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						17:30～17:40	17:45～17:55	17:00
17:30								17:30
18:00	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 ★	18:00
18:30						19:00～19:10	19:00～19:10	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
19:30						20:00 閉館	20:00 閉館	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 ピグナーピラティス maya ★	19:45～20:30 骨盤 コンディショニングヨガ 相田 千也子 ★★	《12月休館日のお知らせ》 6日(土)16日(火) 26日(金)30日(火) 31日(水)		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			20:30
21:00			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	21:15～22:00 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 ★						21:30
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。

※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。

