

CALDO TSURUMI STUDIO TIMETABLE

カルド鶴見 11月スタジオスケジュール

		★ 初級	★★ 中級	★★★ 上級	★★★★ シェイプ	 アロマ使用		
		月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:00～11:00 アロマ ヒーリングヨガ 彩夏 ★ 	10:00～11:00 デトックスヨガ Yoshino ★★	10:00～11:00 パワーヨガ AI ★★★ ゆる	10:00～11:00 ボディメイク エクササイズ 椿 えり子 ★★	10:00～10:45 リフレッシュヨガ45 Misato ★★	10:00～11:00 パワーヨガ hiro ★★★ ゆる	10:00～11:00 ストレッチングヨガ Eimi ★	
10:30								
11:00				11:00～11:30 温活タイム	11:00～12:00 温活タイム			
11:30	11:30～12:15 フローヨガ45 彩夏 ★★	11:00～12:30 温活タイム				11:15～12:15 ヴィンヤサ フローヨガ Misato ★★★ ゆる	11:30～12:30 ビギナーヨガ yuri ★	11:30～12:30 パワーヨガ Eimi ★★★ ゆる
12:00			12:00～13:00 ビューティーヨガ Tomoko ★			12:15～13:00 温活タイム		
12:30				12:30～13:30 アロマ リラックスヨガ Tomoyo ★ 			12:30～13:30 温活タイム	12:30～13:30 温活タイム
13:00	13:00～14:00 シェイプアップ ヨガ Misato ★★★ ゆる	13:00～14:00 ベーシックヨガ yuri ★★	13:00～14:30 温活タイム		IR-カテゴリ強度変更			
13:30						13:30～14:30 ビギナーヨガ 貴子 ★		
14:00	14:00～15:30 温活タイム	14:00～15:30 温活タイム		13:30～15:30 アロマ温活タイム		14:00～15:00 リラックスヨガ eri ★	14:00～14:45 姿勢改善ヨガ45 HARU ★★ ゆる	
14:30								
15:00			15:00～16:00 骨盤コンディショニング ヨガ 伊東 尚美 ★★	ヨガでは ありません 🔥脂肪燃焼🔥	15:00～15:45 Beat Shape 荒井 秀一 ★★ ゆる		15:15～16:15 やさしい デトックスヨガ HARU ★	
15:30						15:30～16:30 ボディメイクヨガ Misato ★★ ゆる		
16:00	16:00～17:00 ヒーリングヨガ Kumi ★	16:00～17:00 リラックスヨガ 星野 ゆり ★	16:00～17:00 温活タイム	16:00～17:00 ヴィンヤサ フローヨガ HARU ★★★ ゆる	15:45～17:00 温活タイム			
16:30								
17:00						17:00～17:45 アロマリラックス ヨガ45 Misato ★ 	16:45～17:45 ベーシックヨガ 芝崎 知花子 ★★ ゆる	
17:30								
18:00								
18:30	18:30～19:15 ビギナーヨガ45 星野 ゆり ★	18:30～19:30 リフレッシュヨガ asami ★★	18:30～19:30 シェイプアップ ヨガ hiro ★★★ ゆる	18:30～19:15 ストレッチング ヨガ45 eri ★	18:30～19:30 ヒーリングヨガ しずか ★	18:15～19:15 ヴィンヤサ フローヨガ asami ★★★ ゆる	18:15～19:00 リラックスヨガ45 芝崎 知花子 ★	
19:00								
19:30								
20:00	19:45～20:45 ベーシックヨガ 星野 ゆり ★★ ゆる	20:00～20:45 やさしい フローヨガ45 Eimi ★	20:00～20:45 リラックスヨガ45 hiro ★	19:45～20:45 フローヨガ eri ★★ ゆる	20:00～20:45 デトックスヨガ45 しずか ★★ ゆる	◇営業時間◇ 平日 9:30-23:00 土日祝 9:30-20:00 ※各種お手続きは営業時間終了の 1時間前までです。 ◇休館日◇ 6日・16日・26日・月末最終日		
20:30								
21:00	IR-カテゴリ強度変更							
21:30	21:15～22:15 リフレッシュヨガ Tomomi ★★ ゆる	21:15～22:15 ヴィンヤサ フローヨガ Eimi ★★★★	21:15～22:15 ビギナーヨガ Momoka ★	21:15～22:15 姿勢改善ヨガ 佐々木 茜 ★★	21:15～22:15 アロマ ビューティーヨガ 南月 佳夏 ★ 			
22:00								

【レッスン参加について】

- 整理券はレッスン開始の30分～5分前迄の配布です。
- お時間に余裕をもってご来館ください。
- 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)です。
- 衛生管理上、レッスン受講時はタオルを敷いてご参加下さい。

【スタジオ利用のNG事項】

- ジムエリアで使うシューズの持込みや、ビニール袋等音の鳴る袋の持込み
- 携帯電話やスマートフォン、貴重品の持込み
- 体調不良時以外の途中入退室(シャワーの場所取り等)
- スタジオ内での私語
- ※他のお客様の迷惑と判断した場合、途中退出して頂く場合もございます。
- 待機中、スタジオ前での私語もお控え下さい。

Instagram



LINE



