

CALDO Tsunashima STUDIO TIMETABLE
カルド綱島 7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
10:00	10:00~10:45 ワインヤサフローヨガ Tomoko ★★★	10:00~11:00 ストレッチングヨガ tomomi ★	10:00~11:00 デトックスヨガ Mayuko ★★	10:00~11:00 リラックスヨガ ユカリ ★	10:00~11:00 ピラティス 江角 まゆ ★★	10:00~11:00 パワーヨガ Riho ★★★
10:30	溶岩タイム 10:45~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10
11:00						
11:30	11:30~12:30 アロマ ピューティーヨガ Tomoko ★	11:30~12:30 ボディ コンディショニングヨガ satoeri ★★	11:30~12:30 ビギナーヨガ 伊東 尚美 ★	11:30~12:30 フローヨガ hitomi ★★	11:30~12:30 アロマリラックスヨガ Mayu ★	11:30~12:15 肩こり・腰痛解消ヨガ AYAME ★★
12:00						12:15~12:25
12:30	アロマ溶岩タイム 12:30~13:30	溶岩タイム 12:30~13:30	溶岩タイム 12:30~13:30	溶岩タイム 12:30~13:30	アロマ溶岩タイム 12:30~13:30	12:45~13:45 ビギナーピラティス 週替わり ★
13:00						13:45~13:55
13:30						
14:00						
14:30	14:15~15:15 コアトレヨガ yukie ★★	14:00~15:00 アロマ ビギナーヨガ ユカリ ★	14:30~15:30 骨盤 コンディショニングヨガ YO-KO ★★	14:00~15:00 やさしい デトックスヨガ 菜穂 ★	14:00~15:00 フローヨガ tomomi ★★	アロマ溶岩タイム 14:00~14:45
15:00	溶岩タイム 15:15~15:30	アロマ溶岩タイム 15:00~15:45	溶岩タイム 15:30~16:00	15:00~15:10	15:00~15:10	15:15~15:25
15:30						
16:00	16:00~17:00 やさしいフローヨガ yukie ★	16:15~17:15 やさしいパワーヨガ Ryoko ★★	16:30~17:30 アロマ ストレッチングヨガ EMI ★	15:30~16:30 リフレッシュヨガ Riho ★★	15:30~16:30 ビューティーヨガ 遥香 ★	15:45~16:30 コアトレヨガ 週替わり ★★
16:30						16:30~16:40
17:00	溶岩タイム 17:00~17:30	溶岩タイム 17:15~18:00	溶岩タイム 17:30~17:40	溶岩タイム 16:30~18:30	溶岩タイム 16:30~18:30	16:30~16:40
17:30						
18:00	18:00~19:00 姿勢改善ヨガ 伊東 尚美 ★★		18:00~19:00 ピラティス EMI ★★			17:00~18:00 リラックスヨガ hitomi ★
18:30						18:00~18:15
19:00	19:00~19:10	19:00~20:00 シェイプアップヨガ 芝崎 知花子 ★★★	19:00~19:10	19:00~20:00 ベーシックヨガ HARUKA ★★	19:00~20:00 やさしいパワーヨガ Ryoko ★★	19:00 閉館
19:30	19:30~20:30 やさしい デトックスヨガ 伊東 尚美 ★	20:00~20:10	19:30~20:15 ビューティーヨガ hitomi ★	20:00~20:10	溶岩タイム 20:00~20:30	《7月休館日のお知らせ》
20:00	20:30~20:40	20:30~21:30 リラックスヨガ 芝崎 知花子 ★	20:15~20:25	20:30~21:30 ビギナーヨガ HARUKA ★	21:00~22:00 やさしい デトックスヨガ 涼花 ★	6日(日) 16日(水) 26日(土) 31日(木)
20:30						21:00
21:00	21:00~22:00 アロマ リフレッシュヨガ AYAME ★★	21:30~21:45	20:45~21:45 冷え・むくみ改善ヨガ hitomi ★★	21:45~22:00		21:30
21:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30
22:00						
22:30						

※全てのレッスンは定員50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。