

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		※カテゴリー変更		※カテゴリー変更			※カテゴリー変更	10:00
10:30	10:00～10:45 ヴィンヤサフローヨガ 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 ★★★	10:00～11:00 ビギナーヨガ AYAME ★	10:30
11:00	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	11:00～11:10	11:00
11:30			※カテゴリー変更	※カテゴリー変更		※強度・カテゴリー変更		11:30
12:00	11:30～12:30 アロマ ビューティーヨガ 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 ★	11:30～12:30 やさしいフローヨガ 星野 ゆり ★	11:30～12:15 肩こり・腰痛解消ヨガ AYAME ★★	12:00
12:30						12:30～12:40	※カテゴリー変更	12:30
13:00	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	※強度・カテゴリー変更	12:45～13:45 ビギナーピラティス 週替わり ★	13:00
13:30						13:00～14:00 アロマ デトックスヨガ 星野 ゆり ★★		13:30
14:00				※カテゴリー変更			13:45～13:55	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 ★	※時間・カテゴリー変更	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	14:15～15:15 シェイプアップヨガ ありさ ★★★	14:30
15:00			14:30～15:30 骨盤 コンディショニングヨガ YO-KO ★★	15:00～15:10	15:00～15:10		15:15～15:25	15:00
15:30	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			※カテゴリー変更		15:30
16:00		※カテゴリー変更		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 ★	15:30～16:30 コアトレヨガ 週替わり ★★	15:45～16:30 アロマ ストレッチングヨガ ありさ ★	16:00
16:30	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 ★★	※アロマクラスに変更			16:30～16:40	16:30～16:40	16:30
17:00	溶岩タイム 17:00～17:30		16:30～17:30 アロマ ストレッチングヨガ EMI ★	溶岩タイム 16:30～18:30 ※利用時間変更	溶岩タイム 16:30～18:30 ※利用時間変更	※カテゴリー変更		17:00
17:30		溶岩タイム 17:15～18:00	17:30～17:40			17:00～18:00 リラックスヨガ hitomi ★	17:00～18:00 ベーシックヨガ EIKA ★★	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 ★★			18:00～18:15	18:00～18:15	18:00
18:30		※カテゴリー変更		※カテゴリー変更				18:30
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	19:00 閉館	19:00
19:30			※カテゴリー変更					19:30
20:00	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 ※利用時間変更			20:00
20:30	20:30～20:40		※カテゴリー変更			《7月休館日のお知らせ》 6日(日) 16日(水) 26日(土) 31日(木)		20:30
21:00		20:30～21:30 リラックスヨガ 芝崎 知花子 ★	20:45～21:45 冷え・むくみ改善ヨガ hitomi ★★	20:30～21:30 ビギナーヨガ HARUKA ★				21:00
21:30	21:00～22:00 アロマ リフレッシュヨガ AYAME ★★	21:30～21:45	21:45～22:00	21:30～21:45	21:00～22:00 やさしい デトックスヨガ 涼花 ★			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。