

CALDO Tsunashima STUDIO TIMETABLE

カルド綱島 8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・時間変更						※カテゴリー変更	10:00
10:30	10:00～11:00 アシュタンガヨガ® 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 リラックスヨガ AYAME ★	10:30
11:00	11:00～11:10	11:00～11:10	11:00～11:10	11:00～11:10	11:00～11:10	11:00～11:10	11:00～11:10	11:00
11:30	※カテゴリー変更	※カテゴリー変更				※カテゴリー変更	※カテゴリー変更	11:30
12:00	11:30～12:30 中医養生ヨガ® Tomoko ★	11:30～12:30 ピラティス satoeri ★★	※45分に変更 11:45～12:30 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 ビギナーヨガ 星野 ゆり ★	11:30～12:15 やさしいパワーヨガ AYAME ★★	12:00
12:30						12:30～12:40	※内容・強度変更	12:30
13:00	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 ピラティス 週替わり ★★	13:00
13:30						13:00～14:00 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 ★	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 葉穂 ★	14:00～15:00 肩甲骨ヨガ® tomomi ★★	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				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	※アロマクラスに変更	※NEWインストラクター	※60分に変更	15:30
16:00				15:30～16:30 ボディメイクヨガ Riho ★★	15:30～16:30 アロマ ビューティーヨガ 遥香 ★	15:30～16:30 ベーシックヨガ かりん ★★	15:45～16:45 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 ★		※カテゴリー変更 16:30～17:30 ビギナーピラティス EMI ★			16:30～16:40	16:45～16:55	16:30
17:00	溶岩タイム 17:00～17:30	※NEWインストラクター ※時間変更		溶岩タイム 16:30～18:30	アロマ溶岩タイム 16:30～18:30		※担当者変更	17:00
17:30		17:30～18:30 リフレッシュヨガ かりん ★★	17:30～17:40			17:00～18:00 リラックスヨガ hitomi ★	17:15～18:15 ボディメイク エクササイズ Ryoko ★★	17:30
18:00	18:00～19:00 姿勢改善ヨガ 伊東 尚美 ★★		※カテゴリー・時間変更 18:00～18:45 フローヨガ EMI ★★			18:00～18:15	ヨガではありません。	18:00
18:30		18:30～18:40	18:45～18:55					18:30
19:00	19:00～19:10		※時間変更	※時間変更	※時間変更	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00
19:30		19:00～20:00 シェイプアップヨガ 芝崎 知花子 ★★★	19:15～20:15 ビューティーヨガ hitomi ★	19:15～20:15 ベーシックヨガ HARUKA ★★	19:30～20:15 やさしいパワーヨガ Ryoko ★★★			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	20:15～20:25	20:15～20:25	20:15～20:30			20:00
20:30	20:30～20:40			※45分に変更		《8月休館日のお知らせ》 6日(水) 16日(土) 26日(火) 31日(日)		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 ★★	20:45～21:30 ストレッチングヨガ HARUKA ★	21:00～22:00 やさしい デトックスヨガ 涼花 ★			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				21:30
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。スタジオは自由に入出入り可能です。

※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。

※スタジオからご退室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。