

CALDO Tsunashima STUDIO TIMETABLE
カルド綱島 9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							10:00
10:30	10:00～11:00 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 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		※60分・カテゴリー変更					11:30
12:00	11:30～12:30 ビューティーヨガ Tomoko ★	11:30～12:30 ピラティス 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 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							12:15～12:25	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	12:30～12:40	※内容変更	13:00
13:30						13:00～14:00 デトックスヨガ 星野 ゆり ★★	12:45～13:45 ベーシックヨガ 芝崎 知花子 ★★	13:30
14:00							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 ★	※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 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			14:30～15:30 骨盤シェイピング 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	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 ★★		15:30
16:00	16:00～17:00 やさしいフローヨガ yukie ★		※内容・担当者変更				15:45～16:45 ストレッチングヨガ ありさ ★	16:00
16:30			16:30～17:30 ストレッチングヨガ Naomi ★			16:30～16:40	16:45～16:55	16:30
17:00	溶岩タイム 17:00～17:30	※強度・カテゴリー変更	17:30～17:40	溶岩タイム 16:30～18:30	アロマ溶岩タイム 16:30～19:00	17:00～18:00 リラックスヨガ hitomi ★	※新カテゴリー・45分	17:00
17:30		17:30～18:30 やさしいデトックスヨガ かりん ★	※担当者1ヶ月限定			18:00～18:15	17:15～18:00 Beat Shape Ryoko ★★	17:30
18:00	18:00～19:00 姿勢改善ヨガ 伊東 尚美 ★★		18:00～18:45 ピラティス Naomi ★★				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	ゆるホット				19:00 閉館	19:00 閉館	19:00
19:30	19:30～20:30 やさしい デトックスヨガ 伊東 尚美 ★	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 ★★	※60分に変更			19:30
20:00		20:00～20:10	20:15～20:25	20:15～20:25	19:30～20:30 やさしいパワーヨガ Ryoko ★★			20:00
20:30	20:30～20:40				20:30～20:40	《9月休館日のお知らせ》 6日(土) 16日(火) 26日(金) 30日(火)		20:30
21:00	21:00～22:00 アロマ リフレッシュヨガ AYAME ★★	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		21:30～21:45	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。

※溶岩タイムのオレンジ枠はアロマ溶岩タイムです。

※夏の間は、暑さを考慮いたしまして、45分・ゆるHOTレッスンが少し増える可能性があります。

※ゆるHOT温度(36℃～38℃程度)