

CALDO Tsunashima Summer Schedule カルド綱島 お盆スケジュール

	8月9日(土)	8月10日(日)	祝日プログラム 山の日 8月11日(月)	通常営業日 8月12日(火)	短縮営業 8月13日(水)	短縮営業 8月14日(木)	休館日 8月15日(金)	休館日 8月16日(土)	8月17日(日)		
9:00							休 館 日	休 館 日			
9:30											
10:00	10:00~11:00 パワーヨガ Riho ★★★	10:00~11:00 リラックスヨガ AYAME ★	完全予約制 75分有料レッスン 10:15~11:30 アロマ フェイシャルヨガ ★ Tomoko ※レモンガラス	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 アロマ リラックスヨガ ユカリ ★ グレープフルーツ×ミント					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
11:30	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 ★★	溶岩タイム 11:30~12:00	11:30~12:30 ピラティス satoeri ★★	11:30~12:30 夏の疲れを癒す アロマヨガ 伊東 尚美 ★ ティーツリー×レモンガラス	11:30~12:30 ベーシックヨガ hitomi ★★					11:30~12:15 やさしいパワーヨガ AYAME ★★
12:00		12:15~12:25									12:15~12:25
12:30	12:30~12:40		12:30~13:30 アシュタンガヨガ Tomoko ★★★	溶岩タイム 12:30~13:30		12:30~12:40					
13:00	13:00~14:00 デトックスヨガ 星野 ゆり ★★	12:45~13:45 ピラティス 週替わり ★★	溶岩タイム 13:30~14:00		13:00~13:45 バランスマスターヨガ hitomi ★★★	13:00~14:00 股関節ストレッチヨガ ~アロマ使用~ ★ Riho グレープフルーツ×ミント					12:45~13:45 ピラティス 週替わり ★★
13:30		13:45~13:55			13:45~13:55						13:45~13:55
14:00				14:00~15:00 アロマ ビギナーヨガ ユカリ ★ プチグリーン×ペパーミント		14:00~14:10					
14:30	溶岩タイム 14:00~15:00	14:15~15:15 シェイプアップヨガ ありさ ★★★	14:30~15:30 やさしいフローヨガ yukie ★		14:15~15:15 美骨盤ヨガ hitomi ★	14:30~15:30 夏だよ! 脂肪燃焼ヨガ ★★★ Riho					14:15~15:15 シェイプアップヨガ ありさ ★★★
15:00		15:15~15:25			15:15~15:25						15:15~15:25
15:30	15:30~16:30 ベーシックヨガ AKI ★★		15:30~15:40	アロマ溶岩タイム 15:00~15:45		15:30~15:40					
16:00		15:45~16:45 ストレッチングヨガ ありさ ★	16:00~17:00 山の日!山のポーズを 深めるヨガ ★★ 伊東 尚美		16:00~16:45 暑さのりきり スッキリヨガ ★★ EMI	16:00~17:00 ビギナーヨガ ★ HARUKA					15:45~16:45 ストレッチングヨガ ありさ ★
16:30	16:30~16:40	16:45~16:55									16:45~16:55
17:00	17:00~18:00 リラックスヨガ hitomi ★		17:00~17:10		17:15~18:15 寝たままヨガ ~キャンドル使用~ ★ EMI	17:30~18:15 フローヨガ ★★ HARUKA					17:15~18:15 ボディメイク エクササイズ Ryoko ★★
17:30		17:15~18:15 ボディメイク エクササイズ 椿 えり子 ★★	ラベンダー×オレンジ 17:30~18:15 リラックスフロー アロマヨガ ★ 伊東 尚美	17:30~18:30 リフレッシュヨガ かりん ★★							18:15~18:25
18:00	18:00~18:15	18:15~18:25			18:15~18:25						18:15~18:25
18:30				18:30~18:40							
19:00	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00~20:00 シェイプアップヨガ 芝崎 知花子 ★★★	19:00 閉館	19:00 閉館					19:00 閉館
19:30				20:00~20:10							
20:00											
20:30				20:30~21:30 リラックスヨガ 芝崎 知花子 ★							
21:00											
21:30				21:30~21:45							
22:00											
22:30				22:30 閉館							

※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。
※8月11日(月・祝)2本目のレッスンは500円(税込)、時間外利用料500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。