

CALDO Tsunashima STUDIO TIMETABLE

カルド綱島 11月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
8:30					※朝ヨガ 10月～12月限定 8:30～9:30 リフレッシュヨガ Riho ★★	8:30
9:00					9:30～9:40	9:00
9:30						9:30
10:00	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 リラク্সヨガ ユカリ ★	10:00～11:00 ピラティス 江角 まゆ ★★	10:00～11:00 リラクックスヨガ 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 アロマリラクックスヨガ Mayu ★	11:30～12:15 やさしいパワーヨガ AYAME ★★
12:00					11:30～12:30 ビギナーヨガ 星野 ゆり ★	12:15～12:25
12:30	溶岩タイム 12:30～14:00	溶岩タイム 12:30～13:30	溶岩タイム 12:30～14:00 ※利用時間変更	アロマ溶岩タイム 12:30～13:30	12:30～12:40	12:30
13:00					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						13:45～13:55
14:00	14:00～15:00 アロマ ビギナーヨガ ユカリ ★		14:00～15:00 やさしい デトックスヨガ 葉穂 ★	14:00～15:00 リフレッシュヨガ tomomi ★★	溶岩タイム 14:00～14:45	14:00
14:30	14:30～15:30 デトックスヨガ 伊東 尚美 ★★	14:30～15:30 骨盤シェイピング YO-KO ★★	15:00～15:10	15:00～15:10		14:15～15:15 シェイプアップヨガ ありさ ★★★
15:00	15:30～15:40	アロマ溶岩タイム 15:00～15:50 ※溶岩タイム 時間変更	溶岩タイム 15:30～16:00			15:15～15:25
15:30				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
16:00	16:00～17:00 アロマヒーリングヨガ 伊東 尚美 ★	※時間変更 16:15～17:15 バレエストレッチ かりん ★★	※担当者変更 16:30～17:30 ストレッチングヨガ hitomi ★	アロマ溶岩タイム 16:30～17:45	15:30～16:30 バレエストレッチ かりん ★★	15:45～16:45 ストレッチングヨガ ありさ ★
16:30			溶岩タイム 16:30～18:30		16:30～16:40	16:45～16:55
17:00	アロマ溶岩タイム 17:00～18:30 ※溶岩タイム 時間変更	溶岩タイム 17:15～18:30 ※溶岩タイム 時間変更	17:30～17:40		17:00～18:00 リラクックスヨガ hitomi ★	ヨガではありません。 17:15～18:00 Beat Shape Ryoko ★★
17:30					18:00～18:15	18:00～18:15
18:00		18:00～19:00 コアトレヨガ hitomi ★★		18:15～19:00 ビギナーヨガ Ryoko ★		
18:30				19:00～19:10		
19:00	19:00～20:00 シェイプアップヨガ 芝崎 知花子 ★★★		19:00～19:10		19:00 閉館	19:00 閉館
19:30	19:30～20:30 やさしいフローヨガ ★ 週替わり	20:00～20:10	19:30～20:30 ビューティーヨガ ★ 担当者未確定	19:15～20:15 ベーシックヨガ HARUKA ★★	19:30～20:30 やさしいパワーヨガ Ryoko ★★	
20:00			20:15～20:25			
20:30	20:30～20:40	20:30～20:40	※内容変更 20:45～21:45 陰ヨガ HARUKA ★	20:30～20:40		
21:00	21:00～22:00 アロマ リフレッシュヨガ AYAME ★★	20:30～21:30 リラクックスヨガ 芝崎 知花子 ★		21:00～22:00 やさしい デトックスヨガ 涼花 ★		
21:30		21:30～21:45				
22:00		21:45～22:00 ヨガではありません。				
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	

《10月休館日のお知らせ》
6日(月)
16日(木)
26日(日)※有料イベント
31日(金)



ぜひ、クチコミにご協力ください！

※全てのレッスンは定員45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、ご契約プランと該当の料金をご確認ください。

※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。

※ハーフマットをご利用の方は、消毒タオルで消毒の上ご返却ください。

※溶岩タイムのオレンジ枠はアロマ溶岩タイムです。