

# CALDO Tsunashima STUDIO TIMETABLE

## カルド綱島 10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<br>8:30～9:30<br>リフレッシュヨガ<br>Riho<br>★★ | 8:30                                                   |
| 9:00  |                                                    |                                           |                                                       |                                                     | 9:30～9:40                                             | 9:00                                                   |
| 9:30  |                                                    |                                           |                                                       |                                                     |                                                       | 9:30                                                   |
| 10:00 | 10:00～11:00<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>Tomoko<br>★★★         | 10:00～11:00<br>ストレッチングヨガ<br>tomomi<br>★   | 10:00～11:00<br>デトックスヨガ<br>Mayuko<br>★★                | 10:00～11:00<br>リラクセスヨガ<br>ユカリ<br>★                  | 10:00～11:00<br>ピラティス<br>江角 まゆ<br>★★                   | 10:00～11:00<br>リラクセスヨガ<br>AYAME<br>★                   |
| 10:30 |                                                    |                                           |                                                       |                                                     | 10:00～11:00<br>パワーヨガ<br>Riho<br>★★★                   |                                                        |
| 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<br>ビューティーヨガ<br>Tomoko<br>★             | 11:30～12:30<br>ピラティス<br>satoeri<br>★★     | 11:30～12:30<br>ビギナーヨガ<br>伊東 尚美<br>★                   | 11:30～12:30<br>フロアヨガ<br>hitomi<br>★★                | 11:30～12:30<br>アロマリラックスヨガ<br>Mayu<br>★                | 11:30～12:15<br>やさしいパワーヨガ<br>AYAME<br>★★                |
| 12:00 |                                                    |                                           |                                                       |                                                     | 11:30～12:30<br>ビギナーヨガ<br>星野 ゆり<br>★                   | 12:15～12:25                                            |
| 12:30 | 溶岩タイム<br>12:30～14:00<br>※利用時間変更                    | 溶岩タイム<br>12:30～13:30                      | 溶岩タイム<br>12:30～14:00<br>※利用時間変更                       | アロマ溶岩タイム<br>12:30～13:30                             | 12:30～12:40                                           | 12:45～13:45<br>ベーシックヨガ<br>芝崎 知花子<br>★★                 |
| 13:00 |                                                    |                                           |                                                       |                                                     | 13:00～14:00<br>デトックスヨガ<br>星野 ゆり<br>★★                 | 13:45～13:55                                            |
| 13:30 |                                                    |                                           |                                                       |                                                     |                                                       |                                                        |
| 14:00 | ※時間・担当者変更<br>14:30～15:30<br>デトックスヨガ<br>伊東 尚美<br>★★ | 14:00～15:00<br>アロマ<br>ビギナーヨガ<br>ユカリ<br>★  | 14:00～15:00<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>葉穂<br>★             | ※カテゴリー変更<br>14:00～15:00<br>リフレッシュヨガ<br>tomomi<br>★★ | 溶岩タイム<br>14:00～14:45                                  | 14:15～15:15<br>シェイプアップヨガ<br>ありさ<br>★★★                 |
| 14:30 |                                                    |                                           | 14:30～15:30<br>骨盤シェイピング<br>YO-KO<br>★★                | 15:00～15:10                                         |                                                       | 15:15～15:25                                            |
| 15:00 | 15:30～15:40<br>※時間・担当者変更                           | アロマ溶岩タイム<br>15:00～17:00<br>※溶岩タイム<br>時間変更 | 溶岩タイム<br>15:30～16:00                                  | 15:30～16:30<br>ボディメイクヨガ<br>Riho<br>★★               | ※カテゴリー変更<br>15:30～16:30<br>パレエストレッチ<br>かりん<br>★★      | 15:45～16:45<br>ストレッチングヨガ<br>ありさ<br>★                   |
| 15:30 |                                                    |                                           | ※担当者交替わり<br>16:30～17:30<br>ストレッチングヨガ<br>交替わり<br>★     | アロマ溶岩タイム<br>16:30～17:45                             | 16:30～16:40                                           | 16:45～16:55                                            |
| 16:00 | 16:00～17:00<br>アロマヒーリングヨガ<br>伊東 尚美<br>★            |                                           | 溶岩タイム<br>16:30～18:30                                  |                                                     | 17:00～18:00<br>リラクセスヨガ<br>hitomi<br>★                 | ヨガではありません。<br>17:15～18:00<br>Beat Shape<br>Ryoko<br>★★ |
| 16:30 |                                                    |                                           |                                                       |                                                     | 18:00～18:15                                           | 18:00～18:15                                            |
| 17:00 | 溶岩タイム<br>17:00～19:00<br>※溶岩タイム<br>時間変更             | 17:30～18:30<br>やさしいデトックスヨガ<br>かりん<br>★    | 18:00～19:00<br>ピラティス<br>週替わり<br>★★                    | New ※45分<br>18:15～19:00<br>ビギナーヨガ<br>Ryoko<br>★     |                                                       |                                                        |
| 17:30 |                                                    | ※HOTに変更                                   | ※スタジオ入室10分前<br>19:15～20:15<br>ビューティーヨガ<br>hitomi<br>★ | 19:00～19:10                                         | 19:00 閉館                                              | 19:00 閉館                                               |
| 18:00 |                                                    |                                           |                                                       |                                                     |                                                       |                                                        |
| 18:30 |                                                    |                                           |                                                       |                                                     |                                                       |                                                        |
| 19:00 | ※担当者・内容変更<br>19:30～20:30<br>やさしいフローヨガ<br>★<br>週替わり | 19:00～20:00<br>シェイプアップヨガ<br>芝崎 知花子<br>★★★ |                                                       | 19:30～20:30<br>やさしいパワーヨガ<br>Ryoko<br>★★             |                                                       |                                                        |
| 19:30 |                                                    | 20:00～20:10                               | 20:15～20:25                                           | 20:15～20:25                                         |                                                       |                                                        |
| 20:00 |                                                    |                                           |                                                       |                                                     |                                                       |                                                        |
| 20:30 | 20:30～20:40                                        | 20:30～21:30<br>リラクセスヨガ<br>芝崎 知花子<br>★     | 20:45～21:45<br>冷え・むくみ改善ヨガ<br>hitomi<br>★★             | 20:45～21:30<br>ストレッチングヨガ<br>HARUKA<br>★             |                                                       |                                                        |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>アロマ<br>リフレッシュヨガ<br>AYAME<br>★★      | 21:30～21:45                               | 21:45～22:00                                           | 21:00～22:00<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>涼花<br>★           |                                                       |                                                        |
| 21:30 |                                                    |                                           |                                                       |                                                     |                                                       |                                                        |
| 22:00 |                                                    |                                           |                                                       |                                                     |                                                       |                                                        |
| 22:30 | 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！