

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 パワーヨガ Riho ★★★	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 フロアヨガ hitomi ★★	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						12:15～12:25
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 ★★	アロマ溶岩タイム 15:00～15:40 ※溶岩タイム 時間変更	14:30～15:30 骨盤シェイピング YO-KO ★★	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					15:15～15:25
15:30		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 バレエストレッチ かりん ★★	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	16:30～16:40	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			16:45～16:55
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		※担当者・内容変更 18:00～19:00 コアトレヨガ hitomi ★★		18:15～19:00 ビギナーヨガ Ryoko ★	18:00～18:15	18:00～18:15
18:00				19:00～19:10		
18:30		19:00～19:10			19:00 閉館	19:00 閉館
19:00		19:00～20:00 シェイプアップヨガ 芝崎 知花子 ★★★	※時間・担当者変更 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 ★★	《11月休館日のお知らせ》 6日(木) 16日(日) 26日(水) 30日(日)	
19:30	19:30～20:30 やさしいフローヨガ ★ 週替わり	20:00～20:10	20:15～20:25	20:30～20:40		
20:00			※内容変更 20:45～21:45 陰ヨガ HARUKA ★			
20:30	20:30～20:40	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 ★		
21:00	21:00～22:00 アロマ リフレッシュヨガ AYAME ★★	21:30～21:45				
21:30		※時間・担当者変更 21:00～22:00 ベーシックヨガ 佐々木 茜 ★★				
22:00						
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		

※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。

※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。

ぜひ、クチコミにご協力ください！