

CALDO Tsunashima STUDIO TIMETABLE

カルド綱島 12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سسヨガ ユカリ ★	10:00～11:00 パワーヨガ Riho ★★★	10:00～11:00 リラクسس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 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 12:30～13:30	アロマ溶岩タイム 12:30～13:30	12:30～12:40	12:30
13:00			溶岩タイム 12:30～14:00 ※利用時間変更		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 栗穂 ★	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 ★★	14:00～15:00 リフレッシュヨガ tomomi ★★		14:30
15:00		アロマ溶岩タイム 15:00～15:50		15:00～15:10		14:15～15:15 シェイプアップヨガ ありさ ★★★
15:30	15:30～15:40		溶岩タイム 15:30～16:00			15:15～15:25
16:00	16:00～17:00 アロマヒーリングヨガ 伊東 尚美 ★	16:15～17:15 バレエストレッチ かりん ★★		15:00～17:00 溶岩タイム ※利用時間変更	15:30～16:30 アロマ ビューティーヨガ 遥香 ★	15:30
16:30						15:45～16:45 ストレッチングヨガ ありさ ★
17:00			16:30～17:30 ストレッチングヨガ hitomi ★		16:30～16:40	16:45～16:55
17:30	アロマ溶岩タイム 17:00～18:30	溶岩タイム 17:15～18:30	17:30～17:40	アロマ溶岩タイム 16:30～18:00	17:00～18:00 リラクسسヨガ hitomi ★	ヨガではありません。 17:15～18:00 Beat Shape Ryoko ★★
18:00		18:00～19:00 コアトレヨガ hitomi ★★	※担当者・内容変更 18:00～19:00 ビギナーピラティス masami.M ★		18:00～18:15	18:00～18:15
18:30	※担当者・内容変更 19:00～20:00 やさしい デトックスヨガ ★ 貴子	19:00～20:00 シェイプアップヨガ 芝崎 知花子 ★★★	19:00～19:10	18:15～19:00 ビギナーヨガ Ryoko ★	19:00 閉館	18:30
19:00			※時間・担当者変更 19:30～20:15 ビューティーヨガ ★ 佐々木 茜	19:00～19:10		19:00 閉館
19:30			※時間・内容変更 19:30～20:30 アロマフローヨガ ★★ HARUKA	19:30～20:30 やさしいパワーヨガ Ryoko ★★		19:30
20:00	溶岩タイム 20:00～20:30	20:00～20:10	20:15～20:25			20:00
20:30			※時間・担当者変更 20:30～20:40	20:30～20:40		20:30
21:00	21:00～22:00 アロマ リフレッシュヨガ AYAME ★★	20:30～21:30 リラクسسヨガ 芝崎 知花子 ★	※時間変更 21:00～22:00 陰ヨガ 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				21:30
22:00			21:45～22:00			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

《12月休館日のお知らせ》
6日(土)
16日(火)
26日(金)
29日(月)・30日(火)31日(水)



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。