

# CALDO TOTSUKA STUDIO TIMETABLE

## カルド戸塚 9月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								
9:30		9:30~10:30 ビギナーヨガ TSUBAKI ★		9:30~10:30 リフレッシュヨガ 築地サヤカ ★★		9:30~10:30 ビギナーヨガ Fujio ★		
10:00								
10:30	10:30~11:30 ストレッチングヨガ mayu ★		10:30~11:30 フローヨガ 星野ゆり ★★		10:30~11:15 やさしいデトックスヨガ Eimi ★		10:30~11:30 コアトレヨガ IZUMI ★★	
11:00		11:00~11:45 ベーシックヨガ TSUBAKI ★★		11:00~12:00 ビューティーヨガ Tomoko ★		11:00~12:00 ウィンヤサフロヨガ Fujio ★★★		
11:30		11:45~12:00						
12:00	12:00~12:45 フローヨガ mayu ★★		12:00~13:00 ビギナーヨガ 星野ゆり ★		11:45~12:45 ボディメイクヨガ Eimi ★★		12:00~13:00 リラックスヨガ IZUMI ★	
12:30		12:30~13:30 リラックスヨガ hiro ★		12:30~13:30 デトックスヨガ Tomoko ★★		12:30~13:15 やさしいパワーヨガ MIDORI ★★		
13:00	溶岩タイム 12:45~13:30							
13:30			溶岩タイム 13:00~14:15	13:30~13:45	12:45~14:30		13:30~14:30 デトックスヨガ maya ★★	
14:00	14:00~15:00 やさしいデトックスヨガ Yoshino ★	14:00~15:00 ビューティーヨガ mayu ★		14:15~15:00 ビギナーヨガ Satsuki ★		13:45~14:45 ビューティーヨガ MIDORI ★		
14:30						溶岩タイム 14:45~15:15		
15:00	15:00~15:15		14:45~15:45 リフレッシュヨガ MIDORI ★★		15:00~16:00 ビギナーヨガ Yoshino ★		15:00~16:00 ストレッチングヨガ maya ★	
15:30		15:30~16:15 シェイプアップヨガ mayu ★★★		15:30~16:30 肩こり・腰痛改善ヨガ Satsuki ★★		15:45~16:30 肩こり・腰痛改善ヨガ しずか ★★		
16:00	15:45~16:45 ベーシックヨガ maya ★★		溶岩タイム 15:45~17:15		溶岩タイム 16:00~17:15		16:30~17:15 BODYART BASIC 野村真紀 ★★★	
16:30	溶岩タイム 16:45~17:15	溶岩タイム 16:15~18:15		溶岩タイム 16:30~17:45				
17:00						17:00~18:00 陰ヨガ しずか ★		
17:30						溶岩タイム 18:00~19:00	17:45~18:45 ビギナーヨガ 野村真紀 ★	
18:00	17:45~18:30 ビギナーヨガ hiro ★		17:45~18:30 やさしいデトックスヨガ 相田千也子 ★		17:45~18:45 リラックスヨガ reiko ★		18:45~19:00	
18:30				18:15~19:15 フローヨガ minemo ★★				
19:00	19:00~20:00 デトックスヨガ hiro ★★	18:45~19:45 やさしいフローヨガ kenya ★	19:00~20:00 骨盤 コンディショニング ヨガ 相田千也子 ★★		19:15~20:00 パワーヨガ IZUMI ★★★	19:30 閉館	19:30 閉館	
19:30				19:45~20:45 リラックスヨガ minemo ★				
20:00				溶岩タイム 20:45~21:30				
20:30	20:30~21:30 ヒーリングヨガ EIKA ★	20:15~21:15 ボディメイクヨガ ゆき ★★	20:30~21:30 ビューティーヨガ Tomomi ★		20:30~21:30 リフレッシュヨガ IZUMI ★★	<b>《9月休館日のお知らせ》</b>  5日(金)15日(月) 25日(木)30日(火)		
21:00		21:15~21:30						
21:30								
22:00	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館			

- ※全てのレッスンは定員55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。
- ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。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。
- ※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)、時間外利用料は1,980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や私用の為の途中退室はご遠慮ください。
- ※スタジオへはバスタオル、フェイスタオル、お水のみお持ちください。それ以外のお荷物はロッカーにお入れください。
- ※溶岩タイムは、プレミアム会員様・溶岩OPを付けている会員様が、ご自由にお使いいただけます。溶岩タイム中の出入りは可能です。
- ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。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。
- ※スタジオからご退室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。

友達追加は  
こちらから！

