

CALDO TOTSUKA STUDIO TIMETABLE

カルド戸塚 11月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								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 ★	9:30~10:30 コアトレヨガ IZUMI ★★	9:30
10:00								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
11:00		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 ウィンヤサフローヨガ Fujio ★★★	11:00~12:00 リラックスヨガ IZUMI ★	11:00
11:30		11:45~12:00						11:30
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 ★★		スタジオ開放 12:00~12:30	12:00
12:30		12:30~13:30 アロマ リラックスヨガ hiro ★		12:30~13:30 デトックスヨガ Tomoko ★★	12:45~13:00	12:30~13:15 やさしいパワーヨガ MIDORI ★★		12:30
13:00	スタジオ開放 12:45~13:30		13:00~13:15				13:00~14:00 アロマ デトックスヨガ maya ★★	13:00
13:30				13:30~13:45				13:30
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 ★	13:45~14:45 アロマ リフレッシュヨガ MIDORI ★★	14:15~15:00 アロマビギナーヨガ Satsuki ★	13:30~14:30 アロマ ビューティーヨガ Yoshino ★	13:45~14:45 ビューティーヨガ MIDORI ★		14:00
14:30			14:45~15:00					14:30
15:00	15:00~15:15				15:00~16:00 デトックスヨガ Yoshino ★★	スタジオ開放 14:45~15:15	14:30~15:30 ストレッチングヨガ maya ★	15:00
15:30		15:30~16:15 シェイプアップヨガ mayu ★★★	15:30~16:30 リラックスヨガ Anna★	15:30~16:30 肩こり・腰痛改善ヨガ Satsuki ★★			スタジオ開放 15:30~16:00	15:30
16:00	15:45~16:45 ベーシックヨガ maya ★★				スタジオ開放 16:00~17:15	15:45~16:30 肩こり・腰痛改善ヨガ しずか ★★		16:00
16:30	スタジオ開放 16:45~17:15	スタジオ開放 16:15~18:15	スタジオ開放 16:30~17:15	スタジオ開放 16:30~17:45			16:30~17:15 BODYART BASIC 野村真紀 ★★★	16:30
17:00						17:00~18:00 アロマ陰ヨガ しずか ★		17:00
17:30	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 アロマ リラックスヨガ reiko ★	スタジオ開放 18:00~19:00	17:45~18:45 ビギナーヨガ 野村真紀 ★	17:30
18:00				18:15~19:15 フローヨガ minemo ★★				18:00
18:30		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 ★★★		18:45~19:00	18:30
19:00	19:00~20:00 デトックスヨガ hiro ★★			19:45~20:45 アロマ リラックスヨガ minemo ★				19:00
19:30			20:30~21:30 ビューティーヨガ Tomomi ★	スタジオ開放 20:45~21:30	20:30~21:30 リフレッシュヨガ IZUMI ★★			19:30
20:00	20:30~21:30 アロマ ヒーリングヨガ EIKA ★	20:15~21:15 ボディメイクヨガ ゆき ★★						20:00
20:30		21:15~21:30						20:30
21:00								21:00
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			22:00

…アロマレッスン

※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。

※プラチナ会員以外の同日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室はお断りしております。シャワーブース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。

※スタジオ開放の時間は、全会員様がご自由に入出入り、ご利用いただけます。

※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！



《11月休館日のお知らせ》

5日(水)15日(土)
25日(火)30日(日)