

# CALDO TSUDANUMA STUDIO TIMETABLE

## カルド津田沼 9月スタジオスケジュール

月		火		水		木		金		土		日							
9:00													9:00						
9:30	9:30~10:00	9:30~10:00	9:30~10:00	9:30~10:00	9:30~10:00	9:30~10:00	9:30~10:00	9:30~10:00	9:30~10:00	9:30~10:00	9:30~10:00	9:30~10:00	9:30						
10:00	10:00~11:00 アロマリラックス ヨガ Natsumi ★	10:00~11:00 リフレッシュヨガ Mizuho ★★	10:00~11:00 ビューティーヨガ 小林 ★	10:00~10:45 ベーシックヨガ Fumiyo ★★	10:00~11:00 ビギナーヨガ Sakura ★	10:00~11:00 パワーヨガ tetsuo ★★★	10:00~11:00 リラックスヨガ SHIHO ★						10:00						
10:30													10:30						
11:00													11:00						
11:30	11:30~12:15 ベーシックヨガ Natsumi ★★	11:30~12:30 ビギナーヨガ Mizuho ★	11:30~12:30 シェイプアップ ヨガ 小林 ★★★	11:15~12:15 ビギナーピラティス Fumiyo ★	11:30~12:30 デトックスヨガ Natsumi ★★	11:30~12:30 ビューティーヨガ tetsuo ★	11:30~12:30 シェイプアップ ヨガ SHIHO ★★★						11:30						
12:00													12:00						
12:30	12:15~13:30	12:30~13:30	12:30~13:45	12:15~13:00	12:30~13:30		12:30~12:45						12:30						
13:00										13:00~14:00 フローヨガ YOKO ★★			13:00						
13:30												13:15~14:15 やさしいフローヨガ Sammy ★	13:30						
14:00	14:00~15:00 KaQiLa ~脂肪燃焼~ UTAKO ★★	14:15~15:15 ビューティーヨガ Suiko ★	14:30~15:30 ストレッチ ヨガ 石川 悟子 ★	13:30~14:30 デトックスヨガ Megumi ★★	14:00~15:00 リラックスヨガ Mizuho ★								14:00						
14:30													14:30						
15:00												15:00~15:45 肩こり・腰痛改善 ヨガ tetsuo ★★	15:00						
15:30	15:30~16:15 KaQiLa~美姿勢~ UTAKO ★											15:45~16:00	15:30						
16:00		16:00~17:00 デトックスヨガ Keiko ★★	16:00~17:00 姿勢改善 ヨガ 石川 悟子 ★★		15:00~16:00 ビギナーヨガ Megumi ★	15:30~16:15 アロマベーシック ヨガ Mizuho ★★							16:00						
16:30	16:15~17:30				16:00~17:30					16:00~17:00 ピラティス 石川 悟子 ★★		16:30~17:30 ビギナー ヨガ Megumi ★	16:30						
17:00		17:00~17:30	17:00~17:30							17:00~17:30			17:00						
17:30													17:30						
18:00	18:15~19:15 ビューティー ヨガ 石川 悟子 ★	18:15~19:15 コアトレ ヨガ 小林 ★★	18:30~19:15 やさしい フロー ヨガ HARU ★	18:15~19:15 ボディ メイク ヨガ Keiko ★★	18:15~19:15 やさしい フロー ヨガ 井上 静香 ★	18:00~19:00 週替わり レッスン ★	18:00~19:00 デトックス ヨガ Megumi ★★						18:00						
18:30													18:30						
19:00													19:00						
19:30													19:30						
19:45	19:45~20:30 パワー ヨガ RISA ★★★	19:45~20:30 やさしい デトックス ヨガ Sakura ★	19:45~20:45 ベーシック ヨガ tetsuo ★★	19:45~20:30 リラックス ヨガ Keiko ★	19:45~20:30 コアトレ ヨガ 小林 ★★	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; background-color: #f4a460;"> <p>《休館日のお知らせ》</p> <p>5日・15日・25日</p> <p>月末最終日</p> </div>									19:30 閉館	19:30 閉館	19:30		
20:00																			20:00
20:30																			20:30
21:00	21:00~22:00 アロマ ストレッチ ヨガ RISA ★	21:00~22:00 フロー ヨガ Sakura ★★	21:15~22:00 ビギナー ヨガ tetsuo ★	21:00~22:00 フロー ヨガ Kaori ★★	21:00~22:00 ビュー ティー ヨガ 小林 ★														21:00
21:30													21:30						
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 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館				22:30						

- ※全てのレッスンは定員64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1,980円(税込)、時間外利用料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の為に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、ジム会員様以外はご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に出入り可能です。
- ※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。