

CALDO TSUDANUMA STUDIO TIMETABLE

カルド津田沼 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 : 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 ストレッチングヨガ SHIHO ★	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 フローヨガ SHIHO ★★	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 ベーシックヨガ せりな or Sachi ★★	11 : 30～12 : 30 ビューティーヨガ tetsuo ★	11 : 30～12 : 30 アロマ 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 : 30～14 : 30 デトックスヨガ Megumi ★★			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 ストレッチング ヨガ 石川 悟子 ★	15 : 00～16 : 00 ビギナーヨガ Megumi ★	14 : 00～15 : 00 リラックスヨガ Mizuho ★	14 : 30～15 : 30 ストレッチング ヨガ 石川 悟子 ★		14:00
14:30								14:30
15:00	15 : 30～16 : 15 KaQiLa～美姿勢～ UTAKO ★	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 ★★	16 : 00～17 : 30	15 : 30～16 : 15 アロマベーシックヨガ Mizuho ★★	16 : 00～17 : 00 ピラティス 石川 悟子 ★★	16 : 30～17 : 30 ビギナーヨガ Megumi ★	15:00
15:30								15:30
16:00	16 : 15～17 : 30	17 : 00～17 : 30	17 : 00～17 : 30		16 : 15～17 : 30	17 : 00～17 : 30		16:00
16:30								16:30
17:00								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 : 30 閉館	19 : 30 閉館	19:00
19:30								19:30
20:00	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 ★★	《休館日のお知らせ》 5日・15日・25日 月末最終日		20:00
20:30								20:30
21:00	21 : 00～22 : 00 アロマ ストレッチングヨガ 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

※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、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。