2017・9

CALDO TSURUMI STUDIO SCHEDULE
カルド鶴見 スタジオスケジュール

【レッスンの強度について】
★の数が多いほどレッスン内容の強度が高くなります。

月	火	水	木	金	土	日
10:00-11:00 ベーシックヨガ emi ★ ゆる	10:00-11:00 シェイプヨガ Yoshino ★★ HOT	10:00-11:00 リラックスヨガ 加藤 千尋 ★ ゆる	10:00-11:00 KaQiLa ～脂肪燃焼～ UTAKO ★★ HOT	10:00-10:45 ビギナーヨガ45 Misato ★ HOT	10:00-11:00 パワーヨガ hiro ★★★ HOT	10:00-11:00 体幹ヨガ chica ★★ HOT
11:30-12:15 ビューティヨガ45 Chihiro ★ ゆる	11:30-12:30 コアビューティー 五味 美栄子 ★★ HOT	11:30-12:30 デトックスヨガ hiro ★★ HOT	12:00-13:00 引き締め ハタフロー MAKOTO ★★ ゆる	11:15-12:15 フローヨガ Misato ★★ ゆる	11:30-12:30 デトックスヨガ hiro ★★ ゆる	11:30-12:15 アロマヨガ45 chica ★ HOT
12:45-13:45 くびれスタイルヨガ Chihiro ★★ HOT	13:00-13:45 ビギナーヨガ45 五味 美栄子 ★ ゆる	13:00-13:45 ベーシックヨガ45 hiro ★ HOT	13:30-14:30 デトックスヨガ MAKOTO ★★ HOT	13:00-14:00 ベーシックヨガ Tomoko ★ ゆる	13:00-13:45 ベーシックヨガ45 MAKOTO ★ HOT	12:45-13:45 ベーシックヨガ yoshino ★★ ゆる
14:45-15:30 ビューティストレッチ45 KANA ★ ゆる	14:15-15:15 ベーシックヨガ 星野 ゆり ★★ ゆる	14:30-15:30 ダイエット ピラティス KANA ★★ ゆる	15:00-15:45 ベーシックヨガ45 櫻井 恵美 ★ HOT	14:30-15:30 パワーヨガ Tomoko ★★★ HOT	14:15-15:15 リラックスヨガ 加藤 千尋 ★ ゆる	14:15-15:00 リラックスヨガ45 Tomoko ★ HOT
16:00-17:00 ダイエットピラティス KANA ★★ HOT	15:45-16:30 アロマヨガ45 星野 ゆり ★ HOT	16:00-16:45 ビューティストレッチ45 KANA ★ HOT		16:45-17:30 ビューティヨガ45 Chihiro ★ ゆる		15:30-16:30 ヴィンヤサヨガ Tomoko ★★★ ゆる
18:45-19:45 リラックスヨガ hiro ★ HOT	18:30-19:30 デトックスヨガ デシュナ織江 ★★ ゆる	18:30-19:30 ダイエットルーシー 三村 典子 ★★ ゆる	18:45-19:45 ベーシックヨガ デシュナ織江 ★★ HOT	18:15-19:15 ダイエットピラティス Chihiro ★★ HOT	17:15-18:00 ビューティストレッチ45 Reina ★ HOT	17:00-18:00 引き締め ハタフロー MAKOTO ★★ HOT
20:00-20:45 パワーヨガ45 hiro ★★★ HOT	19:45-20:30 リラックスヨガ45 chica ★ HOT	20:00-21:00 フローヨガ 前田 裕子 ★★ HOT	20:00-20:45 ビギナーヨガ45 デシュナ織江 ★ HOT	19:45-20:45 骨盤 コンディショニング Chisato ★★ HOT	18:15-19:15 骨盤シェイピング Reina ★★ HOT	18:15-19:00 リラックスヨガ45 MAKOTO ★ ゆる
21:15-22:15 アロマヨガ emi ★ HOT	21:00-22:00 パワーヨガ chica ★★★ HOT	21:30-22:15 ベリーダンス45 前田 裕子 ★★ ゆる	21:15-22:15 ヴィンヤサヨガ NAOMI ★★★ ゆる	21:00-22:00 ビギナーヨガ ゆきこ ★ ゆる		

★は強度、難度を示します。

1週目：初心者向け/基礎クラス
2～4週目：慣れている方向けクラス

HOTクラス（室温38℃～40℃）

ゆるHOTクラス（室温35℃～36℃）

〖営業時間〗
平日 9:30～23:00
土日祝日 9:30～20:00
休館日 11日・22日・月末最終日

【レッスン参加についてのご案内】

■清掃が終わり次第、スタジオへ入室いただけます。
■整理券はレッスン開始の30分前よりフロントにて配布致します。
■レッスンは1日1本ご参加いただけます。 ※2本目以上は別途、追加レッスン料1,080円（税込）頂きます。
■スタジオ参加の際は必ず整理券・バスタオル1枚・フェイスタオル1枚・お水（1L程）をご持参下さい。
※フロントにてお水の販売、タオルの有料レンタルもしております。
■スタジオへの携帯電話・スマートフォンの持ち込みは禁止です。
■シャワー室の場所取り等の理由による、レッスン終了前の退室はご遠慮下さい。
■スタジオでの私語はレッスン進行の妨げとなりますのでご遠慮下さい。
他のお客様の迷惑と判断した場合、途中退出して頂く場合もございます。

LINE

最新スタジオスケジュール
代行連絡など
随時配信中です♪
ぜひ登録してください☺