



## CALDO GRAN SHINYOKOHAMA STUDIO TIMETABLE

## カルドグラン新横浜 8月お盆スケジュール



| 8/11 (月)                                | 8/12 (火)                                      | 8/13 (水)                               | 8/14 (木)                                                       | 8/15 (金) | 8/16 (土) | 8/17 (日) |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|
| 祝日営業                                    | 通常営業                                          | 短縮営業                                   | 短縮営業                                                           | 休館日      | 休館日      | 通常営業     |
| 9:00                                    |                                               |                                        |                                                                |          |          | 9:00     |
| 9:30                                    | 9:30~10:15<br>ヒーリングヨガ<br>TSUBAKI<br>★         | 9:30~10:15<br>夏バテ防止ヨガ<br>TOMOKO<br>★   | 9:30~10:30<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>Noriko<br>★★★                      |          |          | 9:30     |
| 10:00                                   | 10:15~10:25<br>★★★                            | 10:15~10:25                            | 10:30~10:40                                                    |          |          | 10:00    |
| 10:30                                   | 10:30~10:40                                   |                                        |                                                                |          |          | 10:30    |
| 10:45~11:45<br>デトックスヨガ<br>TSUBAKI<br>★★ |                                               | 10:45~11:45<br>夏の月ヨガ<br>TOMOKO<br>★★   |                                                                |          |          | 11:00    |
| 11:00                                   | 11:15~12:00<br>リラックスヨガ<br>Miki<br>★           | 11:45~11:55<br>🕯️キャンドル使用               | 11:15~12:00<br>アロマ陰ヨガ<br>Noriko<br>★                           |          |          | 11:00    |
| 11:30                                   |                                               |                                        | 12:00~12:15                                                    |          |          | 11:30    |
| 12:00                                   | 溶岩タイム<br>11:45~13:00                          | 12:30~13:30<br>パレエストレッチ<br>Riho<br>★★  | ※オリジナルアロマ<br>12:45~13:45<br>アロマ KaQiLa<br>〜美姿勢〜<br>UTAKO<br>★★ |          |          | 12:00    |
| 12:30                                   | 12:00~13:00                                   | 13:30~13:40                            | アロマ溶岩タイム<br>13:45~15:00                                        |          |          | 12:30    |
| 13:00                                   |                                               |                                        |                                                                |          |          | 13:00    |
| 13:30                                   | 13:30~14:30<br>ボディコンディショニングヨガ<br>tomoyo<br>★★ | 14:00~14:45<br>アロマリラックスヨガ<br>Kumi<br>★ |                                                                |          |          | 13:30    |
| 14:00                                   | 14:30~14:40                                   | 14:45~14:55                            |                                                                |          |          | 14:00    |
| 14:30                                   |                                               |                                        |                                                                |          |          | 14:30    |
| 15:00                                   | 15:00~16:00<br>コアトレヨガ<br>築地 サヤカ<br>★★         | 15:15~16:15<br>パワーヨガ<br>Kumi<br>★★★    | 15:30~16:30<br>やさしいフローヨガ<br>EIKA<br>★                          |          |          | 15:00    |
| 15:30                                   | 溶岩タイム<br>15:45~16:10                          | アロマ溶岩タイム<br>16:15~17:30                | 溶岩タイム<br>16:30~17:30                                           |          |          | 15:30    |
| 16:00                                   |                                               |                                        |                                                                |          |          | 16:00    |
| 16:30                                   | 16:30~17:30<br>パワーヨガ<br>Kumi<br>★★★           |                                        |                                                                |          |          | 16:30    |
| 17:00                                   | 16:00~17:30                                   |                                        |                                                                |          |          | 17:00    |
| 17:30                                   |                                               |                                        |                                                                |          |          | 17:30    |
| 18:00                                   | 18:00~19:00<br>ヨガニードラ<br>Kumi<br>★            | 18:15~19:15<br>ヒーリングヨガ<br>TSUBAKI<br>★ | 18:15~19:15<br>ベーシックヨガ<br>maya<br>★★                           |          |          | 18:00    |
| 18:30                                   | 19:00~19:10                                   | 19:15~19:25                            | 19:15~19:25                                                    |          |          | 18:30    |
| 19:00                                   |                                               |                                        |                                                                |          |          | 19:00    |
| 19:30                                   |                                               |                                        |                                                                |          |          | 19:30    |
| 20:00                                   | 19:45~20:45<br>ベーシックヨガ<br>星野 ゆり<br>★★         | 20:00 閉館                               | 20:00 閉館                                                       |          |          | 20:00    |
| 20:30                                   | 20:45~20:55                                   |                                        |                                                                |          |          | 20:30    |
| 21:00                                   | 21:15~22:00<br>ビューティーヨガ<br>星野 ゆり<br>★         |                                        |                                                                |          |          | 21:00    |
| 21:30                                   |                                               |                                        |                                                                |          |          | 21:30    |
| 22:00                                   | 22:30 閉館                                      |                                        |                                                                |          |          | 22:00    |
| 22:30                                   |                                               |                                        |                                                                |          |          | 22:30    |

【夏バテ防止ヨガ】  
夏バテ防止に意識したいのは、自律神経を整える・内臓機能を高める・血流を活性化することが大切です。猛暑に負けない身体をつくりましょう！  
【夏の月ヨガ】  
夏は火のエネルギーが増す季節。そんなほてりを鎮静させる前屈やねじりのアーサナ、呼吸法で内臓から穏やかにクールダウンすることを目指します。キャンドル使用。

※アロマKaQiLaでは、ヒノキ・アスナロ・ハッカの香りを使用致します。

《8月休館日のお知らせ》  
6日 (水)  
15日 (金) 16日 (土)  
26日 (火) 31日 (日)

※全てのレッスンは定員45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10分〜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、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。