

CALDO Tamaplaza STUDIO TIMETABLE

カルドたまプラーザ 2月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
	担当者変更			ヨガではありません	担当者変更			
9:00	9:00～10:00 やさしい	9:00～10:00 フローヨガ	9:00～10:00 リフレッシュヨガ	9:00～10:00 ビギナーピラティス	9:00～10:00 ストレッチングヨガ	9:00～10:00 パワーヨガ	9:00～10:00 やさしい	9:00
9:30	デトックスヨガ 江角まゆ ★	Shige ★★	江角まゆ ★★	SAE ★	いくえ ★	Shige ★★★	フローヨガ Shige ★	9:30
10:00	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	10:00
10:30							ヨガではありません	10:30
11:00	10:45～11:45 リフレッシュヨガ	10:45～11:45 ビギナーヨガ	10:45～11:45 ヴィンヤサ	10:45～11:45 リラックスヨガ	10:45～11:45 デトックスヨガ	10:45～11:45 アロマ	10:45～11:45 ピラティス	11:00
11:30	satomi ★★	Shige ★	フローヨガ satomi★★★	SAE ★	Arina ★★	ビューティーヨガ yukie ★	江角まゆ ★★	11:30
	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	
12:00								12:00
12:30	12:30～13:30 やさしい	12:30～13:30 冷え・むくみ	12:30～13:30 やさしい	12:30～13:30 パワーヨガ	12:30～13:30 やさしい	12:30～13:30 デトックスヨガ	12:30～13:30 リフレッシュヨガ	12:30
13:00	フローヨガ mimi ★	改善ヨガ MASAMI ★★	デトックスヨガ Maki ★	芝崎知花子 ★★★	アロマフローヨガ Arina ★	yukie ★★	江角まゆ ★★	13:00
13:30	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	13:30
14:00						ヨガではありません 内容変更		14:00
14:30	14:15～15:15 シェイプアップ	14:15～15:15 ビューティーヨガ	14:15～15:15 肩こり・腰痛改善	14:15～15:15 ベーシックヨガ	14:15～15:15 パワーヨガ	14:15～15:15 ボディメイク	14:15～15:15 週替わり	14:30
15:00	ヨガ mimi ★★★	MASAMI ★	ヨガ Maki ★★	May ★★	いくえ ★★★	ピラティス 江角まゆ ★★	レッスン ★	15:00
	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	
15:30						担当者・内容変更		
16:00	16:00～17:00 アロマ	16:00～17:00 デトックスヨガ	16:00～17:00 ボディメイクヨガ	16:00～17:00 やさしい	16:00～17:00 ヒーリングヨガ	16:00～17:00 ストレッチングヨガ	16:00～17:00 リラックスヨガ	16:00
16:30	リラックスヨガ yasuyo ★	SAE ★★	舞絵驒ゆう子 ★★	フローヨガ May ★	江角まゆ ★	浦田めぐみ ★	Ryo ★	16:30
17:00	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	17:00
17:30								17:30
18:00						17:45～18:45 ビギナーヨガ	17:45～18:45 ボディコンディショ	18:00
18:30	18:30～19:30 パワーヨガ	18:30～19:30 やさしい	18:30～19:30 アロマ	18:30～19:15 リラックスヨガ	18:30～19:30 冷え・むくみ	伊東尚美 ★	ニングヨガ Ryo★★	18:30
19:00	MASAMI ★★★	パワーヨガ YURIKO ★★	リラックスヨガ minemo ★	はるな ★ 溶岩タイム10分	改善ヨガ sawa ★★	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	19:00
19:30	溶岩タイム10分	溶岩タイム10分	溶岩タイム10分		溶岩タイム10分	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30
	レッスン時間変更			19:45～20:45	ヨガではありません	《2月休館日のお知らせ》 6日(金)16日(月) 28日(土) ※26日(木)は通常通り 営業いたします。		
20:00	20:00～21:00 ベーシックヨガ	20:00～21:00 アロマ	20:00～20:45 肩こり・腰痛改善	アロマフローヨガ	20:00～20:45			20:00
20:30	MASAMI ★★	ヒーリングヨガ mayu★	ヨガ minemo★★ 溶岩タイム10分	MASAMI ★★ 溶岩タイム10分	ビギナーピラティス sawa ★ 溶岩タイム10分			20:30
21:00	溶岩タイム45分	溶岩タイム10分						21:00
21:30		21:30～22:15 リフレッシュ	21:15～22:15 やさしいフロー	21:15～22:15 リラックスヨガ	21:15～22:15 ベーシックヨガ			21:30
22:00		ヨガ mayu ★★	ヨガ のりか★	MASAMI ★	のりか ★★			22:00
22:30	22:45 閉館	22:45 閉館	22:45 閉館	22:45 閉館	22:45 閉館			22:30

※全てのレッスンは定員36名です。

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

※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。

※バスタオルを敷いてご利用下さい。

※月曜21:00～の溶岩タイムは20:00～21:00のレッスンに参加をしていない方もご利用可能です。

※45分の溶岩タイムのみに参加する場合もチェックインが必要となります。



口コミお待ちしております♪