

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 デトックスヨガ 江角まゆ ★	9:00~10:00 フローヨガ Shige ★★	9:00~10:00 リフレッシュヨガ 江角まゆ ★★	9:00~10:00 ビギナーピラティス SAE ★	9:00~10:00 ストレッチングヨガ いくえ ★	9:00~10:00 パワーヨガ Shige ★★★	9:00~10:00 やさしい フローヨガ Shige ★
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
10:30						ヨガではありません
11:00 10:45~11:45 リフレッシュヨガ satomi ★★	10:45~11:45 ビギナーヨガ Shige ★	10:45~11:45 ヴィンヤサ フローヨガ satomi★★★	10:45~11:45 リラックスヨガ SAE ★	10:45~11:45 デトックスヨガ Arina ★★	10:45~11:45 アロマ ビューティーヨガ yukie ★	10:45~11:45 ピラティス 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						
12:30 12:30~13:30 やさしい フローヨガ mimi ★	12:30~13:30 冷え・むくみ 改善ヨガ MASAMI ★★	12:30~13:30 やさしい デトックスヨガ Maki ★	12:30~13:30 パワーヨガ 芝崎知花子 ★★★	12:30~13:30 やさしい アロマフローヨガ Arina ★	12:30~13:30 デトックスヨガ yukie ★★	12:30~13:30 リフレッシュヨガ 江角まゆ ★★
13:00 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
13:30					ヨガではありません	
14:00					内容変更	
14:30 14:15~15:15 シェイプアップ ヨガ mimi ★★★	14:15~15:15 ビューティーヨガ MASAMI ★	14:15~15:15 肩こり・腰痛改善 ヨガ Maki ★★	14:15~15:15 ベーシックヨガ May ★★	14:15~15:15 パワーヨガ いくえ ★★★	14:15~15:15 ボディメイク ピラティス 江角まゆ ★★	14:15~15:15 週替わり 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 リラックスヨガ yasuyo ★	16:00~17:00 デトックスヨガ SAE ★★	16:00~17:00 ボディメイクヨガ 舞絵禪ゆう子 ★★	16:00~17:00 やさしい フローヨガ May ★	16:00~17:00 ヒーリングヨガ 江角まゆ ★	16:00~17:00 ストレッチングヨガ 浦田めぐみ ★	16:00~17:00 リラックスヨガ Ryo ★
16:30 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						
18:00						
18:30 18:30~19:30 パワーヨガ MASAMI ★★★	18:30~19:30 やさしい パワーヨガ YURIKO ★★	18:30~19:30 アロマ リラックスヨガ minemo ★	18:30~19:15 リラックスヨガ はるな ★	18:30~19:30 冷え・むくみ 改善ヨガ sawa ★★	17:45~18:45 ビギナーヨガ 伊東尚美 ★	17:45~18:45 ボディコンディショ ニングヨガ Ryo★★
19:00 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	溶岩タイム10分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分
19:30 レッスン時間変更					19:30 閉館	19:30 閉館
20:00 20:00~21:00 ベーシックヨガ MASAMI ★★	20:00~21:00 アロマ ヒーリングヨガ mayu★	20:00~20:45 肩こり・腰痛改善 ヨガ minemo★★	19:45~20:45 アロマフローヨガ MASAMI ★★	20:00~20:45 ビギナーピラティス sawa ★		
20:30 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	溶岩タイム10分		
21:00 溶岩タイム45分	溶岩タイム10分	21:15~22:15 やさしいフロー ヨガ のりか★	21:15~22:15 リラックスヨガ MASAMI ★	21:15~22:15 ベーシックヨガ のりか ★★		
21:30						
22:00						
22:30 22:45 閉館	22:45 閉館	22:45 閉館	22:45 閉館	22:45 閉館	22:45 閉館	22:45 閉館

※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。

《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。

口コミお待ちしております♪



22:00

20:30

21:00

21:30

22:00