

カルドたまプラーザ 3月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日		
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 ★★	ヨガではありません 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 ★	9:00	
9:30								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 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 リラクソスヨガ 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 ★★	11:00	
11:30								11:30	
12:00	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	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 ★★	12:30	
13:00								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・担当者変更	14:00	
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 ビギナーヨガ Arina ★	14:30	
15:00								15:00	
15:30	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	15:30	
16:00	16:00~17:00 アロマ リラクソスヨガ 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 舞絵驒ゆう子 ★★	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 リラクソスヨガ Ryo ★	16:00	
16:30								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 伊東尚美 ★	17:45~18:45 ボディコンディショ ニングヨガ Ryo★★	18:00	
18:30	18:30~19:30 パワーヨガ MASAMI ★★★	時間・内容変更 19:00~20:00 リフレッシュヨガ mayu ★★	18:30~19:30 アロマ リラクソスヨガ minemo ★	時間変更 19:00~20:00 アロマフローヨガ MASAMI ★★	18:30~19:30 冷え・むくみ 改善ヨガ sawa ★★	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	18:30	
19:00								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	溶岩タイム10分	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30	
20:00	20:00~21:00 ベーシックヨガ MASAMI ★★	時間・内容変更 20:30~21:30 アロマ ヒーリングヨガ mayu★	20:00~21:00 フローヨガ minemo ★★	時間変更 20:30~21:30 リラクソスヨガ MASAMI ★	20:00~21:00 時間変更 ビギナーピラティス sawa ★	《3月休館日のお知らせ》 6日(金)16日(月) 26(木)31日(火)		20:00	
20:30									20:30
21:00	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				
21:30								21:30	
22:00	22:00閉館								22:00

※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室はお断りしております。シャワーブース場所取りの為に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。



口コミお待ちしております♪