

CALDO Tamaplaza STUDIO TIMETABLE

カルドたまプラーザ 4月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日	
			ヨガではありません				
9:00	9:00~10:00 やさしい 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 ★	9:00
9:30	デトックスヨガ 江角まゆ ★						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	10:00
10:30						ヨガではありません	10:30
10:45	10:45~11:45 リフレッシュヨガ satomi ★★	10:45~11:45 ピギナーヨガ 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
11:00						ピラティス 江角まゆ ★★	11:00
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	11:30
12:00							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
13:00						リフレッシュヨガ 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	13:30
14:00					ヨガではありません		14:00
14:15	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
14:30						ピギナーヨガ Arina ★	14:30
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	15:00
15:30							15:30
16:00	16:00~17:00 アロマ リラクソヨガ 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 舞絵驛ゆら子 ★★	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
16:30						リラクソヨガ 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	17:00
17:30							17:30
18:00						17:45~18:45 ピギナーヨガ 伊東尚美 ★	18:00
18:30	18:30~19:30 パワーヨガ MASAMI ★★★		18:30~19:30 アロマ リラクソヨガ minemo ★	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 ★★	17:45~18:45 ボディコンディショ ニングヨガ Ryo★★	18:30
19:00		19:00~20:00 リフレッシュヨガ mayu ★★	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	19:00
19:30	溶岩タイム10分				溶岩タイム10分	19:30 閉館	19:30
20:00	20:00~21:00 ベーシックヨガ MASAMI ★★	溶岩タイム10分	20:00~21:00 フローヨガ minemo ★★	溶岩タイム10分	20:00~21:00 ピギナーピラティス sawa ★	《4月休館日のお知らせ》 6日(月)16日(木) 26日(日) 30日(木)	
20:30		20:30~21:30 アロマ ヒーリングヨガ mayu★		溶岩タイム30分	溶岩タイム30分		
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 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館		22:00



口コミお待ちしております♪

- ※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。