

CALDO Tamaplaza STUDIO TIMETABLE
 カルドたまプラザ 5月1日(金)~5月15日(金) スタジオスケジュール

		祝日プログラム			祝日プログラム			祝日プログラム							
		3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	
9:00	9:00~10:00 ストレッチングヨガ いくえ ★	9:00~10:00 やさしい reset flow yoga Shige ★	9:00~10:00 やさしい 常盤矯正ヨガと 楽しくできる 歩き方ポイント サチ ★	9:00~10:00 balance flow yoga Shige ★★	ヨガではありません	9:00~10:00 ヨガ ピギナービラティス 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 ★	9:00~10:00 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 ピギナービラティス SAE ★	9:00~10:00 ストレッチングヨガ いくえ ★	
9:30	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	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	10:45~11:45 デトックスヨガ Arina ★★	10:45~11:45 ピュアティーヨガ yukie ★	10:45~11:45 ヨガ リフレッシュヨガ 江角まゆ ★★	10:45~11:45 シャイブヨガ サチ ★★	10:45~11:45 ピギナービラティス Shige ★	10:45~11:45 リフレッシュヨガ SAE ★	10:45~11:45 デトックスヨガ Arina ★★	10:45~11:45 ピュアティーヨガ yukie ★	10:45~11:45 ピラティス 江角まゆ ★★	10:45~11:45 リフレッシュヨガ satomi ★★	10:45~11:45 ピギナービラティス Shige ★	10:45~11:45 リフレッシュヨガ フロアヨガ satomi ★★	10:45~11:45 リフレッシュヨガ SAE ★	10:45~11:45 デトックスヨガ Arina ★★	
10:30	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	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	
11:00	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 アロマ リフレッシュヨガ 江角まゆ ★★	12:30~13:30 連休中のリセット &リフレッシュヨガ mimi ★	12:30~13:30 肩甲骨・股関節 アロマ MASAMI ★★	12:30~13:30 やさしい アロマフローヨガ Arina ★	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 ★★	12:30~13:30 やさしい アロマ mimi ★	12:30~13:30 やさしい アロマ MASAMI ★★	12:30~13:30 やさしい デトックスヨガ Maki ★	12:30~13:30 アロマ リフレッシュヨガ 江角まゆ ★★	12:30~13:30 やさしい アロマフローヨガ Arina ★	
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	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	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 美姿勢 ピュアティーヨガ のりか ★	14:15~15:15 BODY MAKE YOGATES mimi ★★	14:15~15:15 ピュアティーヨガ MASAMI ★	14:15~15:15 ベネシクヨガ 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 ピギナービラティス Arina ★	14:15~15:15 シェイプアップ ヨガ mimi ★★	14:15~15:15 ピュアティーヨガ MASAMI ★	14:15~15:15 アロマ ピラティス Maki ★★	14:15~15:15 ベネシクヨガ May ★	14:15~15:15 パワーヨガ いくえ ★★	
12:30	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	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	
13:00	16:00~17:00 ベネシクヨガ 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 疲れを癒す 休息のヨガ Ryo ★	16:00~17:00 キャンドル ヒーリングヨガ MASAMI ★	16:00~17:00 下半身 スリキリヨガ のりか ★★	16:00~17:00 やさしい フローヨガ May ★	16:00~17:00 ベネシクヨガ 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 リラククスヨガ Ryo ★	16:00~17:00 アロマ リラククスヨガ yasuyo ★	16:00~17:00 デトックスヨガ SAE ★★	16:00~17:00 ボディメイク エクササイズ 舞城舞ゆう子 ★★	16:00~17:00 やさしい フローヨガ May ★	16:00~17:00 ベネシクヨガ 江角まゆ ★★	
13:30	溶岩タイム30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30分	溶岩タイム30分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム30分	溶岩タイム15分	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	
14:00	17:45~18:45 ピギナービラティス 伊東尚典 ★	17:45~18:45 やさしい アロマ 伊東尚典 ★	17:45~18:45 アロマ リフレッシュヨガ 江角まゆ ★★	17:45~18:45 アロマ リフレッシュヨガ 江角まゆ ★★	17:45~18:45 アロマ リフレッシュヨガ 江角まゆ ★★	17:45~18:45 ピギナービラティス いくえ ★★	17:45~18:45 ピギナービラティス いくえ ★★	17:45~18:45 ピギナービラティス いくえ ★★	17:45~18:45 ピギナービラティス いくえ ★★	17:45~18:45 ピギナービラティス いくえ ★★	17:45~18:45 ピギナービラティス いくえ ★★	17:45~18:45 ピギナービラティス いくえ ★★	17:45~18:45 ピギナービラティス いくえ ★★	17:45~18:45 ピギナービラティス いくえ ★★	
14:30	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	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	
15:00	18:30~19:30 冷え・むくみ 改善ヨガ sawa ★★	19:00~20:00 アロマフローヨガ MASAMI ★★	19:00~20:00 アロマフローヨガ MASAMI ★★	19:00~20:00 アロマフローヨガ MASAMI ★★	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 ★★	18:30~19:30 冷え・むくみ 改善ヨガ sawa ★★	18:30~19:30 冷え・むくみ 改善ヨガ sawa ★★	18:30~19:30 冷え・むくみ 改善ヨガ sawa ★★	18:30~19:30 冷え・むくみ 改善ヨガ sawa ★★	18:30~19:30 冷え・むくみ 改善ヨガ sawa ★★	18:30~19:30 冷え・むくみ 改善ヨガ sawa ★★	18:30~19:30 冷え・むくみ 改善ヨガ sawa ★★	18:30~19:30 冷え・むくみ 改善ヨガ sawa ★★	
15:30	溶岩タイム10分	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	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10分	溶岩タイム10分	溶岩タイム10分	溶岩タイム10分	
16:00	20:00~21:00 ピギナービラティス sawa ★	20:00~21:00 ピギナービラティス sawa ★	20:00~21:00 ピギナービラティス sawa ★	20:00~21:00 ピギナービラティス sawa ★	20:00~21:00 ピギナービラティス sawa ★	20:00~21:00 ピギナービラティス sawa ★	20:00~21:00 ピギナービラティス sawa ★	20:00~21:00 ピギナービラティス sawa ★	20:00~21:00 ピギナービラティス sawa ★	20:00~21:00 ピギナービラティス sawa ★	20:00~21:00 ピギナービラティス sawa ★	20:00~21:00 ピギナービラティス sawa ★	20:00~21:00 ピギナービラティス sawa ★	20:00~21:00 ピギナービラティス sawa ★	
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30分	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	
17:00	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	

※全てのレッスンは定員36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入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。
 ※溶岩タイム中は自由に入退出可能です。
 ※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。
 ※スタジオからご退出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します。

【5月休館日のお知らせ】
 6日(水) 16日(土)
 26日(火) 31日(火)