

CALDO Tamapaza STUDIO 5/17(日)~5/31(日) スタジオスケジュール
 カルドたまプラザ 5月17日(日)~5月31日(日) スタジオスケジュール

17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
9:00 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 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 ピラティス 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 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 ★★	
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	
ヨガではありません					担当変更・内容変更		ヨガではありません							
10:45~11:45 ヴィンヤサ 江角まゆ ★★	10:45~11:45 リフレッシュヨガ satomi ★★	10:45~11:45 ビギナーピラティス Shige ★	10:45~11:45 ヴィンヤサ フローヨガ satomi ★★	10:45~11:45 リフレッシュヨガ SAE ★	10:45~11:45 ベレーシングヨガ のりか ★★	10:45~11:45 パワーヨガ ビュティヨーガ yukie ★	10:45~11:45 ヴィンヤサ 江角まゆ ★★	10:45~11:45 リフレッシュヨガ satomi ★★		10:45~11:45 ヴィンヤサ フローヨガ satomi ★★	10:45~11:45 リフレッシュヨガ SAE ★	10:45~11:45 ベレーシングヨガ のりか ★★	10:45~11:45 アロマ ビュティヨーガ yukie ★	
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	
					担当変更・内容変更									
12:30~13:30 リフレッシュヨガ 江角まゆ ★★	12:30~13:30 やさしい フローヨガ mimi ★	12:30~13:30 やさしい パワーヨガ 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 江角まゆ ★	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 フローヨガ mimi ★		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 江角まゆ ★	12:30~13:30 デトックスヨガ yukie ★★	
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	
						ヨガではありません								ヨガではありません
14:15~15:15 ビギナーヨガ Arina ★	14:15~15:15 シェイプアップ ヨガ mimi ★★	14:15~15:15 ビュティヨーガ MASAMI ★	14:15~15:15 肩こり・腰痛改善 ヨガ Maki ★★	14:15~15:15 ベレーシングヨガ のりか ★★	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 ★	14:15~15:15 シェイプアップ ヨガ mimi ★★		14:15~15:15 肩こり・腰痛改善 ヨガ Maki ★★	14:15~15:15 ベレーシングヨガ のりか ★★	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 ★★	
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	
			ヨガではありません		担当変更・内容変更									
16:00~17:00 リフレッシュヨガ Ryo ★	16:00~17:00 アロマ リフレッシュヨガ 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 舞絵輝ゆづり ★★	16:00~17:00 やさしい フローヨガ May ★	16:00~17:00 リフレッシュヨガ Arina ★	16:00~17:00 ストレッチングヨガ 浦田めぐみ ★	16:00~17:00 リフレッシュヨガ Ryo ★	16:00~17:00 アロマ リフレッシュヨガ yasuyo ★		16:00~17:00 ボディメイク エクササイズ 舞絵輝ゆづり ★★	16:00~17:00 リフレッシュヨガ May ★	16:00~17:00 リフレッシュヨガ Arina ★	16:00~17:00 ストレッチングヨガ 浦田めぐみ ★	
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	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30分	溶岩タイム30分	溶岩タイム15分	
17:45~18:45 ボディコンディショ ニングヨガ Ryo ★★	内容変更	17:45~18:30 やさしい フローヨガ のりか ★				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 ★★						17:45~18:45 ビギナーヨガ 伊東尚美 ★	
溶岩タイム15分		溶岩タイム10分				溶岩タイム15分	溶岩タイム15分						溶岩タイム15分	
			18:30~19:30 アロマ リフレッシュヨガ minemo ★	溶岩タイム30分	18:30~19:30 冷え・むくみ 改善ヨガ sawa ★★		18:30~19:30 アロマ リフレッシュヨガ minemo ★	溶岩タイム30分		18:30~19:30 アロマ リフレッシュヨガ minemo ★	溶岩タイム30分	18:30~19:30 冷え・むくみ 改善ヨガ sawa ★★		溶岩タイム15分
		19:00~20:00 リフレッシュヨガ mayu ★★	溶岩タイム10分	19:00~20:00 アロマフローヨガ MASAMI ★★	溶岩タイム10分	19:30 閉館	溶岩タイム10分	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	19:30 閉館	
					ヨガではありません									
	20:00~21:00 ベレーシングヨガ MASAMI ★★		20:00~21:00 フローヨガ minemo ★★	溶岩タイム10分	20:00~21:00 ビギナーピラティス sawa ★		20:00~21:00 ベレーシングヨガ MASAMI ★★	溶岩タイム30分		20:00~21:00 フローヨガ minemo ★★	溶岩タイム10分	20:00~21:00 ベレーシングヨガ sawa ★		
	溶岩タイム30分	20:30~21:30 ヒーリングヨガ mayu ★	溶岩タイム10分	20:30~21:30 リフレッシュヨガ MASAMI ★	溶岩タイム30分		溶岩タイム30分			溶岩タイム10分	20:30~21:30 リフレッシュヨガ MASAMI ★	溶岩タイム30分		
			NEW 90分レッスン											
			21:30~22:00 ビュティヨーガ のりか ★											
	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	
			22:30 閉館											
										22:30 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退室はご注意ください。
 ※スタジオへのバス、フェスタール、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注意ください。
 ※溶岩タイム中は自由に出入り可能です。
 ※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いたします。

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