

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 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 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 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 ★		
9:30	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	ヨガではありません					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 ヨガピラティス 江角まゆ ★	10:45~11:45 シェイプヨガ サチ ★★	10:45~11:45 ビギナーヨガ Shige ★	ヨガではありません					10:45~11:45 リフレッシュヨガ SAE ★	10:45~11:45 ピュアティーヨガ yukie ★	10:45~11:45 リフレッシュヨガ 江角まゆ ★★	10:45~11:45 ピラティス 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	ヨガではありません					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 ★★	内容変更					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 フローヨガ MASAMI ★★	12:30~13:30 やさしい デトックスヨガ Maki ★	12:30~13:30 パワーストーン リフレッシュヨガ SAE ★★	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	ヨガではありません					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 ★	ヨガではありません					14:15~15:15 ベシクヨガ May ★★	14:15~15:15 ボディメイク ピラティス 江角まゆ ★★	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 肩こり・腰痛改善 ヨガ Maki ★★	14:15~15:15 ベシクヨガ 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	ヨガではありません					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 ★★	内容変更					16:00~17:00 ベシクヨガ 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 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 ベシクヨガ 江角まゆ ★★
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	内容変更					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		
14:00	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 アークが運命 基礎編 ~ブレンシア・ササへの道~ Ryo ★★	17:45~18:45 やさしい パワーヨガ MASAMI ★★	17:45~18:45 リラックスヨガ のりか ★	【5/9のみ変更】					18:30~19:30 冷え・むくみ 改善ヨガ sawa ★★	17:45~18:45 ボディメイク ピラティス のりか ★	17:45~18:45 ピラティス Ryo ★★	17:45~18:30 やさしい フローヨガ のりか ★	18:30~19:30 アロマ リラククスヨガ minemo ★	18:30~19:30 アロマ リラククスヨガ MASAMI ★★	18:30~19:30 冷え・むくみ 改善ヨガ sawa ★★
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	【5/9のみ変更】					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	19:00~20:00 アロマフローヨガ MASAMI ★★	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	【5/9のみ変更】					19:00~20:00 アロマフローヨガ MASAMI ★★	19:00~20:00 リフレッシュヨガ mayu ★★	19:00~20:00 アロマ リラククスヨガ MASAMI ★★	19:00~20:00 アロマ リラククスヨガ MASAMI ★★	19:00~20:00 アロマ リラククスヨガ MASAMI ★★	19:00~20:00 アロマ リラククスヨガ MASAMI ★★	
15:30	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	【5/9のみ変更】					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 ビギナーピラティス sawa ★	20:00~21:00 フロアヨガ minemo ★★	20:30~21:30 アロマ ヒーリングヨガ mayu ★	20:00~21:00 フロアヨガ minemo ★★	20:00~21:00 フロアヨガ minemo ★★	【5/9のみ変更】					20:00~21:00 フロアヨガ minemo ★★	20:00~21:00 フロアヨガ minemo ★★	20:00~21:00 フロアヨガ minemo ★★	20:00~21:00 フロアヨガ minemo ★★	20:00~21:00 ビギナーピラティス 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	【5/9のみ変更】					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	【5/9のみ変更】					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出可能ですが、
 ※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。
 ※スタジオからご退室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)