

CALDO Tamaplaza STUDIO TIMETABLE
カルドたまプラザ 6月1日(月)~6月15日(月) スタジオスケジュール

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)
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 ★★	9:00~10:00 ピギナーピラティス SAE ★	9:00~10:00 ストレッチングヨガ いくえ ★	9:00~10:00 やさしい フローヨガ 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 アロマ ピギナーピラティス 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 ★
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	溶岩タイム15分
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 サンヤサ フローヨガ satomi ★★	10:45~11:45 リラククスヨガ SAE ★	10:45~11:45 パワーヨガ フローヨガ いくえ ★★	10:45~11:45 ピラティス フローヨガ 江角まゆ ★★	10:45~11:45 ピラティス フローヨガ 江角まゆ ★★	10:45~11:45 リフレッシュヨガ satomi ★★	10:45~11:45 ピギナーヨガ Shige ★	10:45~11:45 サンヤサ フローヨガ satomi ★★	10:45~11:45 リラククスヨガ SAE ★	10:45~11:45 パワーヨガ フローヨガ いくえ ★★	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 ★★	10:45~11:45 リフレッシュヨガ satomi ★★
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	溶岩タイム15分
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 フローヨガ Maki ★	12:30~13:30 パワーヨガ 芝崎知花子 江角まゆ ★★	12:30~13:30 アロマ フローヨガ 江角まゆ ★★	12:30~13:30 リフレッシュヨガ 江角まゆ ★★	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 江角まゆ ★★	12:30~13:30 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 ★
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	溶岩タイム15分
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 ベーンシクヨガ May ★	14:15~15:15 ビューティーヨガ のりか ★	14:15~15:15 アロマ ビューティーヨガ のりか ★	14:15~15:15 アロマ ビューティーヨガ のりか ★	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 サンヤサ フローヨガ Maki ★★	14:15~15:15 ベーンシクヨガ May ★	14:15~15:15 ビューティーヨガ のりか ★	14:15~15:15 ビューティーヨガ ピラティス 江角まゆ ★★	14:15~15:15 アロマ ビューティーヨガ のりか ★	14:15~15:15 シェイプアップ ヨガ mimi ★★
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	溶岩タイム15分
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 舞絵幹ゆづ子 ★★	16:00~17:00 やさしい フローヨガ May ★	16:00~17:00 リラククスヨガ SAE ★	16:00~17:00 リラククスヨガ Arina ★	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 舞絵幹ゆづ子 ★★	16:00~17:00 やさしい フローヨガ May ★	16:00~17:00 リラククスヨガ Arina ★	16:00~17:00 ストレッチングヨガ 浦田めぐみ ★	16:00~17:00 リラククスヨガ Ryo ★	16:00~17:00 アロマ リラククスヨガ yasuyo ★
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15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム30分
18:30~19:30 ビューティーヨガ MASAMI ★	19:00~20:00 リフレッシュヨガ mayu ★★	18:30~19:30 アロマ リラククスヨガ 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 ★★	17:45~18:45 ボディコンディショ ニングヨガ Ryo ★★	18:30~19:30 ビューティーヨガ MASAMI ★	19:00~20:00 リフレッシュヨガ mayu ★★	18:30~19:30 アロマ リラククスヨガ minemo ★	18:30~19:30 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 ピギナーヨガ 伊東尚美 ★	17:45~18:45 ボディコンディショ ニングヨガ Ryo ★★	18:30~19:30 ビューティーヨガ MASAMI ★
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15分	溶岩タイム15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15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム10分
20:00~21:00 ベーンシクヨガ MASAMI ★★	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 ★★	20:30~21:30 リラククスヨガ MASAMI ★	20:00~21:00 ピギナーピラティス sawa ★	19:30 閉館	19:30 閉館	20:00~21:00 ベーンシクヨガ MASAMI ★★	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 ★★	20:30~21:30 リラククスヨガ MASAMI ★	20:00~21:00 ピギナーピラティス sawa ★	19:30 閉館	19:30 閉館	20:00~21:00 ベーンシクヨガ MASAMI ★★
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	19:30 閉館	19:30 閉館	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	19:30 閉館	19:30 閉館	溶岩タイム30分
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	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。

6月休館日のお知らせ
 6日(土) 16日(火)
 26日(金) 30日(火)