

CALDO Tamaplaza STUDIO TIMETABLE カルドたまプラザ 6月17日(月)～6月30日(月) スタジオスケジュール

	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	27日(日)	29日(月)	30日(火)
9:00	9:00～10:00 リフレッシュヨガ 江角まゆ ★★	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 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 ★	ヨガではありません	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 ★	
9:30														
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	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	
10:30					ヨガではありません							ヨガではありません		
11:00	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 アロマ 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 ★★	10:45～11:45 ビギナーヨガ 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 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 ★★	
11:30														
12:00														
12:30	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 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 ボディメイクヨガ Yul ★★	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 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 ★	
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	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	
14:00				ヨガではありません			【代行】				ヨガではありません			
14:30	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 ビューティーヨガ のりか ★	14:15～15:15 ボディメイク 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 ★★	14:15～15:15 ビューティーヨガ Yul ★	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 ボディメイク 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 ★★	
15:00														
15:30														
16:00	ヨガではありません							ヨガではありません						
16:30	16:00～17:00 ボディメイク エクササイズ 舞絵輝ゆう子 ★★	16:00～17:00 やさしい フローヨガ May ★	16:00～17:00 リラクソヨガ Arina ★	16:00～17:00 ストレッチングヨガ 浦田めぐみ ★	16:00～17:00 リラクソヨガ Ryo ★	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 エクササイズ 舞絵輝ゆう子 ★★	16:00～17:00 やさしい フローヨガ May ★		16:00～17:00 ストレッチングヨガ 浦田めぐみ ★	16:00～17:00 リラクソヨガ Ryo ★	16:00～17:00 アロマ リラクソヨガ yasuyo ★	
17:00				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	溶岩タイム15分	溶岩タイム30分	
17:30														
18:00	【6/17のみ変更】			17:45～18:45 やさしい デトックスヨガ 楓 ★	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 ★	17:45～18:45 ボディコンディショ ニングヨガ Ryo ★★
18:30	18:30～19:30 アロマ リラクソヨガ sawa ★	【代行】	18:30～19:30 冷え・むくみ 改善ヨガ sawa ★★	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	18:30～19:30 やさしい デトックスヨガ 楓 ★	19:00～20:00 リフレッシュヨガ mayu ★★	18:30～19:30 アロマ リラクソヨガ minemo ★	【代行】		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 EIKA ★★	18:30～19:30 やさしい デトックスヨガ 楓 ★	19:30 閉館
19:00	溶岩タイム10分	19:00～20:00 アロマフローヨガ TOMOKO ★★	溶岩タイム10分	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		19:30 閉館	19:30 閉館	溶岩タイム10分	
19:30	【6/17のみ変更】		ヨガではありません			【代行】		【代行】					【代行】	
20:00	20:00～21:00 フローヨガ sawa ★★	【代行】	20:00～21:00 ビギナーピラティス sawa ★			20:00～21:00 ベーシックヨガ 楓 ★★		20:00～21:00 フローヨガ minemo ★★	【代行】				20:00～21:00 ベーシックヨガ 楓 ★★	
20:30	溶岩タイム30分	20:30～21:30 リラクソヨガ TOMOKO ★	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	
21:00														
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 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。**
 ※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室可能です。
 ※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いたします。

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