

CALDO Tamaplaza STUDIO TIMETABLE
カルドたまプラザ 7月1日(水)~7月15日(水) スタジオスケジュール

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)
9:00	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 やさしい フローヨガ Shige ★		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 やさしい フローヨガ Shige ★	9:00~10:00 ピラティス 江角まゆ ★	9:00~10:00 やさしい フローヨガ Shige ★★	9:00~10:00 リフレッシュヨガ 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	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分
10:30	【代行】														
11:00	10:45~11:45 ウェンヤサ フローヨガ Shizuka ★★	10:45~11:45 リラククスヨガ SAE ★	10:45~11:45 パワーヨガ いくえ ★★	10:45~11:45 ビューティーヨガ yukie ★	10:45~11:45 アロマ ピラティス 江角まゆ ★★		10:45~11:45 ビギナーヨガ Shige ★	10:45~11:45 ウェンヤサ 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 いくえ ★★	10:45~11:45 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 ウェンヤサ フローヨガ satomi ★★
11:30															
12:00	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	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分
12:30	12:30~13:30 やさしい デトックスヨガ Maki ★	12:30~13:30 アロマ ヨガ 志崎知花子 ★★★	12:30~13:30 アロマ フロア 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 ★★		12:30~13:45 イグニッション フロアウルトラ NaNao ★★	12:30~13:30 やさしい デトックスヨガ Maki ★	12:30~13:30 アロマ ヨガ 志崎知花子 ★★★	12:30~13:30 アロマ フロア 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 フロア mimi ★	12:30~13:45 イグニッション フロアウルトラ NaNao ★★	12:30~13:30 やさしい デトックスヨガ Maki ★
13:00	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	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分
13:30			担当者・内容変更												
14:00	14:15~15:15 肩こり・腰痛改善 ヨガ Maki ★★	14:15~15:15 ベアリングヨガ May ★	14:15~15:15 ビギナーヨガ ふうこ ★	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 ★		溶岩タイム 14:30~15:30	14:15~15:15 肩こり・腰痛改善 ヨガ Maki ★★	14:15~15:15 ベアリングヨガ May ★	14:15~15:15 ビギナーヨガ ふうこ ★	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 ★★	溶岩タイム 14:30~15:30	14:15~15:15 肩こり・腰痛改善 ヨガ Maki ★★
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															
15:30	溶岩タイム 16:00~17:30	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	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 16:00~17:30
16:00		16:00~17:00 やさしい フロア 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 デトックスヨガ SAE ★★	16:00~17:00 やさしい フロア 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 ★	16:00~17:00 アロマ リラククスヨガ SAE ★★	16:00~17:00 デトックスヨガ SAE ★★	溶岩タイム 16:00~17:30
16:30		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	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 16:00~17:30
17:00															
17:30															
18:00				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 ★	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 リラククスヨガ minemo ★	担当者変更 19:00~20:00 アロマフロア ヨガ はるな ★★	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		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 アロマフロア ヨガ はるな ★★	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	担当者変更 18:30~19:30 ビューティー ヨガ のりか ★	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	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				19:30 閉館	19:30 閉館										
20:00	20:00~21:00 アロマ フロア minemo ★★	担当者変更 20:30~21:30 リラククス ヨガ はるな ★	20:00~21:00 ビギナーピラティス sawa ★				20:00~21:00 フロア minemo ★★	20:00~21:00 アロマ フロア minemo ★★	20:00~21:00 ビギナー ピラティス sawa ★	20:00~21:00 アロマ ピラティス sawa ★	20:00~21:00 アロマ ピラティス sawa ★	20:00~21:00 アロマ ピラティス sawa ★	20:00~21:00 アロマ ピラティス sawa ★	20:00~21:00 アロマ ピラティス sawa ★	20:00~21:00 アロマ ピラティス sawa ★
20:30	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
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	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。

【7月休館日のお知らせ】
 6日(月) 16日(木)
 26日(日)