

CALDO Tamaplaza STUDIO TIMETABLE
カルドたまプラーザ 7月17日(金)～7月31日(金) スタジオスケジュール

祝日プログラム!!															
17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月・祝)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	27日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
9:00～10:00 ストレッチヨガ 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 モーニング 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 ピキナーピラティス SAE ★	9:00～10:00 ストレッチヨガ いくえ ★	9:00～10:00 パワーヨガ 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 ピキナーピラティス SAE ★	9:00～10:00 ストレッチヨガ いくえ ★	
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	
		ヨガではありません											ヨガではありません		
10:45～11:45 パワーヨガ いくえ ★★★	10:45～11:45 アロマ ピュウティーヨガ yukie ★	10:45～11:45 ヴィンヤサ 江角まゆ ★★	10:45～11:45 デトックスヨガ MIHO ★★	10:45～11:45 ピキナーヨガ 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 パワーヨガ いくえ ★★★	10:45～11:45 ピュウティーヨガ yukie ★		10:45～11:45 リフレッシュヨガ satomi ★★	10:45～11:45 ピキナーヨガ 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 パワーヨガ いくえ ★★★	
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	
				(ゆるHOT) ヨガではありません						(ゆるHOT) ヨガではありません					
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 ピュウティーヨガ mimi ★	12:30～13:45 イグニッション フローウルトラ NaNao ★★★	12:30～13:30 やさしい デトックスヨガ Maki ★	12:30～13:30 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 やさしい イグニッション フローウルトラ NaNao ★★★	12:30～13:45 やさしい デトックスヨガ Maki ★	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 ★★	
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	
	ヨガではありません									ヨガではありません					
14:15～15:15 ピキナーヨガ 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 ピュウティーヨガ のりか ★	14:15～15:15 VINYASA FLOW YOGA mimi ★★	溶岩タイム 14:30～15:30	14:15～15:15 肩こり・腰痛改善 ヨガ Maki ★★	14:15～15:15 ベータックヨガ May ★	14:15～15:15 ピキナーヨガ 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 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 ★★	14:15～15:15 ベータックヨガ May ★	14:15～15:15 ピキナーヨガ ふうこ ★	
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 リラクソヨガ Arina ★	16:00～17:00 ストレッチヨガ 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 のりか ★	16:00～17:00 デトックスヨガ SAE ★★	溶岩タイム 16:00～17:30	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 ストレッチヨガ 浦田めぐみ ★		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 ★★	溶岩タイム 16:00～17:30	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 ★	
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30分	溶岩タイム30分		溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	
	17:45～18:45 ピキナーヨガ 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 初夏の疲れ リセットヨガ のりか ★★		18:30～19:30 アロマ リラクソヨガ minemo ★	内容変更 NEW! レッスン! 19:00～20:00 美ホルモンヨガ はるな ★★		18:30～19:30 冷え・むくみ 改善ヨガ sawa ★★		18:30～19:30 ピュウティーヨガ のりか ★	19:00～20:00 リフレッシュヨガ mayu ★★	18:30～19:30 アロマ リラクソヨガ minemo ★	19:00～20:00 美ホルモンヨガ はるな ★★	18:30～19:30 冷え・むくみ 改善ヨガ sawa ★★	
溶岩タイム10分	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	19:00～20:00 リフレッシュヨガ mayu ★★	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	
ヨガではありません								ヨガではありません						ヨガではありません	
20:00～21:00 ピキナーピラティス sawa ★				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 リラクソヨガ はるな ★	20:00～21:00 ピキナーピラティス sawa ★			20:00～21:00 ベータックヨガ のりか ★★	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 リラクソヨガ はるな ★	20:00～21:00 ピキナーピラティス sawa ★	
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	
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の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。
- ※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。

【7月休館日のお知らせ】
 6日(月) 16日(木)
 26日(日)
31(金)は通常営業となります!