

CALDO Tamaplaza STUDIO TIMETABLE
カルドたまプラーザ 8月17日(月)～8月31日(月) スタジオスケジュール

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)
休日 館 日				ヨガではありません							ヨガではありません				
		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 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 ★	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 ★
		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 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 リラックスヨガ SAE ★	10:45～11:45 パワーヨガ 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 リラックスヨガ SAE ★	10:45～11:45 パワーヨガ 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
		(ゆるHOT) 8/18(火)のみ変更							(ゆるHOT)定員20名 ヨガではありません						
		12:30～13:45 ヴィンヤサ & メディテーション CHISAKA ★★★	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 Eimi ★	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 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 Eimi ★
		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			
		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 ベーシックヨガ 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 Eimi ★★★	溶岩タイム 14:30～15:30	溶岩タイム 14:30～15:30	14:15～15:15 ベーシックヨガ 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 Eimi ★★★
			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
					【代行】							【代行】			
		16:00～17:00 デトックスヨガ SAE ★★		16:00～17:00 やさしい フローヨガ May ★	16:00～17:00 ヒーリングヨガ しずか ★	16:00～17:00 ストレッチングヨガ 浦田めぐみ ★	16:00～17:00 リラックスヨガ Ryo ★	16:00～17:00 アロマ リラックスヨガ 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 ヒーリングヨガ YUKI ★	16:00～17:00 ストレッチングヨガ 浦田めぐみ ★	16:00～17:00 リラックスヨガ Ryo ★	16:00～17:00 アロマ リラックスヨガ yasuyo ★
		溶岩タイム30分	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
						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 ★★	
			18:30～19:30 アロマ リラックスヨガ minemo ★	8/20のみ変更	18:30～19:30 冷えむくみ 改善ヨガ CHISAKA ★★	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	18:30～19:30 ボディメイクヨガ sawa ★★	19:00～20:00 リフレッシュヨガ mayu ★★	18:30～19:30 アロマ リラックスヨガ minemo ★	19:00～20:00 美ホルモンヨガ はるな ★★	18:30～19:30 デトックスヨガ Harumi ★★	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	18:30～19:30 ボディメイクヨガ sawa ★★
		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	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
			20:00～21:00 フローヨガ minemo ★★	20:00～21:00 リラックス コンディショニング NaNao★	20:00～21:00 ヨガ CHISAKA ★★	ヨガではありません	ヨガではありません	20:00～21:00 ビギナーピラティス sawa ★	20:00～21:00 リフレッシュヨガ mayu ★★	20:00～21:00 フローヨガ minemo ★★	20:00～21:00 美ホルモンヨガ はるな ★★	20:00～21:00 デトックスヨガ Harumi ★★	20:00～21:00 ストレッチングヨガ はるな ★	20:00～21:00 リフレッシュヨガ mayu ★★	20:00～21:00 ストレッチングヨガ はるな ★
		20:30～21:30 アロマ ヒーリングヨガ mayu★	溶岩タイム30分	20:30～21:30 リラックスヨガ はるな ★	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	22:00 閉館	22:00 閉館

※「イグニッションフロー」以外は定員36名です。「イグニッションフロー」は定員20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 途中入退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、リカバリーボール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いたします。

《8月休館日のお知らせ》

3日(月)、4日(火)、5日(水)、
6日(木)、16日(日)、17日(月)

※26日(水)、31日(月)は営業いたします。