

CALDO Tamaplaza STUDIO TIMETABLE
カルドたまプラーザ 9月17日(木)~9月30日(水) スタジオスケジュール

		祝日プログラム!!		祝日プログラム!!		祝日プログラム!!																					
17日(木)		18日(金)		19日(土)		20日(日)		21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)		26日(土)		27日(日)		28日(月)		29日(火)		30日(水)	
ヨガではありません														ヨガではありません													
9:00	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 パワーヨガ 江角まゆ ★★★	9:00～10:00 フローヨガ ～Sun Salutation～ Shige ★★	9:00～10:00 フローヨガ 江角まゆ ★★	9:00	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 やさしい フローヨガ Shige ★	9:00～10:00 デトックスヨガ 江角まゆ ★	9:00	9:00～10:00 リラククスヨガ 江角まゆ ★★	9:00～10:00 リフレッシュヨガ 江角まゆ ★★	9:00～10:00 ピラティス 江角まゆ ★★	9:00～10:00 ストレッチングヨガ Shige ★★	9:00	9:00～10:00 リラククスヨガ 江角まゆ ★★	9:00～10:00 リフレッシュヨガ 江角まゆ ★★	9:00～10:00 ピラティス 江角まゆ ★★	9:00	9:00～10:00 ピラティス 江角まゆ ★★	9:00～10:00 ストレッチングヨガ Shige ★★	9:00		
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	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	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	10:00	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	10:00	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	10:00
10:30				ヨガではありません									10:30						10:30				10:30				10:30
11:00	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 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 デトックスヨガ sawa ★★	10:45～11:45 ストレッチングヨガ Shige ★	10:45～11:45 アシュタンガ ヨガビギナー satomi ★★★	11:00	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 ピラティス 江角まゆ ★★	10:45～11:45 リフレッシュヨガ satomi ★★	11:00	10:45～11:45 リラククスヨガ SAE ★	10:45～11:45 リフレッシュヨガ satomi ★★	10:45～11:45 ピラティス 江角まゆ ★★	10:45～11:45 ストレッチングヨガ Shige ★	11:00	10:45～11:45 リラククスヨガ SAE ★	10:45～11:45 リフレッシュヨガ satomi ★★	10:45～11:45 ピラティス 江角まゆ ★★	11:00	10:45～11:45 リラククスヨガ SAE ★	10:45～11:45 リフレッシュヨガ satomi ★★	10:45～11:45 ピラティス 江角まゆ ★★	11:00	
11:30								11:30					11:30						11:30				11:30				11:30
	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	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	
12:00													12:00						12:00				12:00				12:00
12:30	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 ストレッチングヨガ sawa ★	12:30～13:30 イグニッション フロー NaNao ★★★	12:30～13:30 アロマ リラククスヨガ Maki ★	12:30	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 リフレッシュヨガ 江角まゆ ★★	12:30～13:30 イグニッション フロー NaNao ★★★	12:30	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 リフレッシュヨガ 江角まゆ ★★	12:30～13:30 イグニッション フロー NaNao ★★★	12:30	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 リフレッシュヨガ 江角まゆ ★★	12:30	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 イグニッション フロー NaNao ★★★	12:30	
13:00								13:00					13:00						13:00				13:00				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	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	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	13:30	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	13:30	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	13:30
14:00			ヨガではありません										14:00						14:00				14:00				14:00
14:30	14:15～15:15 ベシックスヨガ 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 フローヨガ CHISAKA ★★	14:15～15:15 くつろぎの 眠りのヨガ Ryo ★	14:15～15:15 秋バテ解消！ 内側から整える デトックスヨガ Maki ★★	14:30	14:15～15:15 ベシックスヨガ May ★★	14:15～15:15 ビギナーヨガ ふうこ ★	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 ★★★	14:30	14:15～15:15 ベシックスヨガ May ★★	14:15～15:15 ビギナーヨガ ふうこ ★	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 ★★★	14:30	14:15～15:15 ベシックスヨガ May ★★	14:15～15:15 ビギナーヨガ ふうこ ★	14:15～15:15 アロマ ビューティーヨガ のりか ★	14:30	14:15～15:15 ベシックスヨガ May ★★	14:15～15:15 ビギナーヨガ ふうこ ★	14:15～15:15 アロマ ビューティーヨガ のりか ★	14:30	
15:00	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	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	
15:30			9/19のみ担当変更										15:30						15:30				15:30				15:30
16:00	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 MASAMI ★	16:00～17:00 ストレッチングヨガ さつき ★	16:00～17:00 リラククスヨガ Ryo ★	16:00～17:00 夏の疲れを流す リセットヨガ のりか ★	16:00～17:00 もっと体の使い方 を知るヨガ Ryo ★★	16:00～17:00 ビギナーピラティス sawa ★	16:00	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 MASAMI ★	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 yasuyu ★	16:00	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 MASAMI ★	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 yasuyu ★	16:00	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 MASAMI ★	16:00～17:00 リラククスヨガ Ryo ★	16:00	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 MASAMI ★	16:00～17:00 リラククスヨガ Ryo ★	16:00	
16:30								16:30					16:30						16:30				16:30				16:30
17:00	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15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	17:00	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	17:00	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	17:00	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	17:00	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	17:00
17:30													17:30						17:30				17:30				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 代謝UP！ ボディメイクヨガ のりか ★★	17:45～18:45 アロマ リラククスヨガ mayu★	17:45～18:45 冷えむくみ改善ヨガ sawa ★★	18:00					18:00						18:00				18:00				18:00
18:30		運営わりレッスン						18:30		運営わりレッスン			18:30		運営わりレッスン				18:30		運営わりレッスン			18:30		運営わりレッスン	
19:00	19:00～20:00 美ホルモンヨガ はるな ★★	18:30～19:30 コアトレヨガ Harumi ★★	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	19:00	19:00～20:00 美ホルモンヨガ はるな ★★	18:30～19:30 ボディメイク ピラティス TAEKO ★★	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	19:00	19:00～20:00 美ホルモンヨガ はるな ★★	18:30～19:30 ボディメイク ピラティス TAEKO ★★	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	19:00	19:00～20:00 美ホルモンヨガ はるな ★★	18:30～19:30 ボディメイク ピラティス TAEKO ★★	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	19:00	19:00～20:00 美ホルモンヨガ はるな ★★	18:30～19:30 ボディメイク ピラティス TAEKO ★★	溶岩タイム15分	19:00
19:30		溶岩タイム10分	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30		溶岩タイム10分	溶岩タイム10分	溶岩タイム10分	19:30		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		溶岩タイム10分	溶岩タイム10分	19:30		溶岩タイム10分	溶岩タイム10分	19:30
20:00	溶岩タイム10分	運営わりレッスン						20:00	溶岩タイム10分	運営わりレッスン			20:00	溶岩タイム10分	運営わりレッスン				20:00	溶岩タイム10分	運営わりレッスン			20:00	溶岩タイム10分	運営わりレッスン	
20:30	20:30～21:30 リラククスヨガ はるな ★	20:00～21:00 やさしい デトックスヨガ Harumi ★						20:30	20:30～21:30 リラククスヨガ はるな ★	20:00～21:00 ストレッチングヨガ TAEKO ★			20:30	20:30～21:30 リラククスヨガ はるな ★	20:00～21:00 ストレッチングヨガ TAEKO ★			20:30	20:30～21:30 リラククスヨガ はるな ★	20:00～21:00 ストレッチングヨガ TAEKO ★		20:30	20:30～21:30 リラククスヨガ はるな ★	20:00～21:00 ストレッチングヨガ TAEKO ★		20:30	
21:00		溶岩タイム30分						21:00		溶岩タイム30分			21:00		溶岩タイム30分			溶岩タイム30分	21:00		溶岩タイム30分		21:00		溶岩タイム30分		21:00
21:30								21:30					21:30						21:30				21:30				21:30
22:00	22:00 閉館	22:00 閉館						22:00	22:00 閉館	22:00 閉館			22:00	22:00 閉館	22:00 閉館			22:00	22:00 閉館	22:00 閉館		22:00	22:00 閉館	22:00 閉館		22:00	

※「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。

《9月休館日のお知らせ》
6日(日)、16日(水)
26日(土)、30日(水)

6日(日)、16日(水)
26日(土)、30日(水)