

CALDO Tamaplaza STUDIO TIMETABLE
カルドたまプラーザ 9月1日(火)～9月15日(火) スタジオスケジュール

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)
9:00	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 ★★	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 ★★	休 館 日	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 ストレッチングヨガ 江角まゆ ★	9:00～10:00 フローヨガ Shige ★★
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	内容変更						9/7のみ担当変更						ヨガではありません		
11:00	10:45～11:45 ストレッチングヨガ Shige ★	10:45～11:45 ヴィンヤサ フローヨガ satomi ★★	10:45～11:45 リラクسس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 リフレッシュヨガ MIHO ★★	10:45～11:45 ストレッチングヨガ Shige ★	10:45～11:45 パワーヨガ フローヨガ satomi ★★	10:45～11:45 リラクسس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 ストレッチングヨガ Shige ★
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
12:00	(ゆるHOT)定員20名 ヨガではありません						9/7のみ担当変更	(ゆるHOT)定員20名 ヨガではありません							(ゆるHOT)定員20名 ヨガではありません
12:30	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 フローヨガ 守屋りえこ ★	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 ★	12:30～13:45 イグニッション フローウルトラ NaNao ★★
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	
13:30							9/7のみ担当変更				【代行】	ヨガではありません			
14:00	溶岩タイム 13:45～15:30	14:15～15:15 肩こり・腰痛改善 ヨガ Maki ★★	14:15～15:15 ベシクヨガ 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 シェイプアップ ヨガ 守屋りえこ ★★	溶岩タイム 13:45～15:30	14:15～15:15 アロマ ボディメイク ピラティス 江角まゆ ★★	14:15～15:15 ベシクヨガ May ★★	14:15～15:15 ビギナーヨガ 結彩 ★	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 アロマ シェイプアップ ヨガ Eimi ★★	溶岩タイム 13:45～15:30
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	
15:00															
15:30		担当内容変更		担当内容変更											
16:00	16:00～17:00 デトックスヨガ SAE ★★	16:00～17:00 ビギナーヨガ 結彩 ★	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 浦田めぐみ ★		16:00～17:00 アロマ リラクسسヨガ yasuyo ★	16:00～17:00 デトックスヨガ SAE ★★	16:00～17:00 ビギナーヨガ 結彩 ★	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 浦田めぐみ ★	16:00～17:00 リラクسسヨガ Ryo ★	16:00～17:00 アロマ リラクسسヨガ yasuyo ★	16:00～17:00 デトックスヨガ SAE ★★
16:30	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
17:00															
17:30												9/12のみ担当変更			
18:00					17:45～18:45 ビギナーヨガ 伊東尚美 ★							17:45～18:45 ビギナーヨガ 結彩 ★	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سسヨガ minemo ★		運営わりレッスン 18:30～19:30 コアトレヨガ Harumi ★★	溶岩タイム15分		18:30～19:30 ボディメイクヨガ sawa ★★		18:30～19:30 アロマ リラクسسヨガ minemo ★		18:30～19:30 ピラティス Miki ★★	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	19:00～20:00 リフレッシュヨガ mayu ★★	溶岩タイム10分	19:00～20:00 美ホルモンヨガ はるな ★★	溶岩タイム10分	19:30 閉館		溶岩タイム10分	19:00～20:00 リフレッシュヨガ mayu ★★	溶岩タイム10分	19:00～20:00 美ホルモンヨガ はるな ★★	溶岩タイム10分	溶岩タイム10分	19:30 閉館	溶岩タイム10分	19:00～20:00 リフレッシュヨガ mayu ★★
19:30	溶岩タイム10分		溶岩タイム10分	運営わりレッスン 20:00～21:00 やさしい デトックスヨガ Harumi ★			20:00～21:00 ピギナーピラティス sawa ★	溶岩タイム10分	20:00～21:00 フローヨガ minemo ★★	20:00～21:00 やさしい フローヨガ Miki ★	20:00～21:00 やさしい フローヨガ Miki ★	20:00～21:00 ピギナーピラティス sawa ★	20:00～21:00 ピギナーピラティス sawa ★	20:00～21:00 ピギナーピラティス sawa ★	20:00～21:00 ピギナーピラティス sawa ★
20:00		20:00～21:00 フローヨガ minemo ★★					20:00～21:00 ピギナーピラティス sawa ★	20:00～21:00 フローヨガ minemo ★★	20:00～21:00 フローヨガ minemo ★★	20:00～21:00 フローヨガ minemo ★★	20:00～21:00 フローヨガ minemo ★★	20:00～21:00 フローヨガ minemo ★★	20:00～21:00 フローヨガ minemo ★★	20:00～21:00 フローヨガ minemo ★★	20:00～21:00 フローヨガ minemo ★★
20:30	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 リラクسسヨガ はるな ★				溶岩タイム30分	20:30～21:30 アロマ ビューティーヨガ mayu ★	溶岩タイム30分	20:30～21:30 リラクسس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	20:30～21:30 アロマ ヒーリングヨガ mayu ★
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	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)