

CALDO Tamaplaza STUDIO TIMETABLE
カルドたまプラーザ 10月1日(木)～10月15日(木) スタジオスケジュール

祝日プログラム!!														
1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
ヨガではありません				担当変更	休館日		ヨガではありません							ヨガではありません
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 Maki ★		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 デトックス パワーヨガ Eimi ★★★	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 ★
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											
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 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 ボディメイクヨガ sawa ★★	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 リラックスヨガ SAE ★
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
			担当変更								内容変更(ゆるHOT)定員20名			
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 調整中 ★★	12:30～13:30 やさしい フローヨガ Eimi ★		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 ★★	調整中 ★★	12:30～13:30 ビギナーピラティス sawa ★	12:30～13:30 イグニッション フロー 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 ★★★
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15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
担当内容変更		ヨガではありません	10/4のみ担当変更						ヨガではありません			新プログラム ヨガではありません		
14:00～15:00 骨盤コンディショ ニングヨガ sawa ★★	14:00～15:00 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 笑子 ★	14:00～15:00 シェイプアップ ヨガ Eimi ★★★		14:00～15:00 肩こり・腰痛改善 ヨガ Maki ★★	14:00～15:00 骨盤コンディショ ニングヨガ sawa ★★	14:00～15:00 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 リフレッシュヨガ 笑子 ★★	14:00～15:00 リラックス コンディショニング NaNao ★	14:00～15:00 肩こり・腰痛改善 ヨガ Maki ★★	14:00～15:00 骨盤コンディショ ニングヨガ sawa ★★
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15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
担当内容変更	担当内容変更					10/7のみ担当変更						担当変更		
15:30～16:30 アロマ ヒーリングヨガ sawa ★	15:30～16:30 ベーシックヨガ ふうこ ★★			15:30～16:30 アロマ リラックスヨガ yasuyo ★		15:30～16:30 ビギナーヨガ ふうこ ★	15:30～16:30 アロマ ヒーリングヨガ sawa ★	15:30～16:30 ベーシックヨガ ふうこ ★★				15:30～16:30 やさしい パワーヨガ MASAMI ★★	15:30～16:30 ビギナーヨガ 結彩 ★	15:30～16:30 アロマ ヒーリングヨガ sawa ★
溶岩タイム 16:30～17:30	溶岩タイム 16:30～17:30	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 ★	溶岩タイム 16:30～17:30		溶岩タイム 16:30～17:30	溶岩タイム 16:30～17:30	溶岩タイム 16:30～17:30	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 16:30～17:30	溶岩タイム 16:30～17:30	溶岩タイム 16:30～17:30
		10/3のみ担当変更												
		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 ★★						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 フローヨガ MASAMI ★★			
運営わりレッスン	18:30～19:30 やさしい パワーヨガ MASAMI ★★	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	18:30～19:30 姿勢改善ヨガ しずか ★★		18:30～19:30 アロマ リラックスヨガ minemo ★	運営わりレッスン	18:30～19:30 やさしい パワーヨガ MASAMI ★★	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分		18:30～19:30 アロマ リラックスヨガ minemo ★	運営わりレッスン ヨガではありません
19:00～20:00 フローヨガ EIKA ★★	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	19:00～20:00 美脚美尻骨盤ヨガ しずか ★★	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	19:00～20:00 ボディメイク ピラティス TAEKO ★★
溶岩タイム10分	担当内容変更			10/5のみ変更		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
運営わりレッスン	20:00～21:00 ヒーリングヨガ MASAMI ★			20:00～21:00 ビューティーヨガ しずか ★		20:00～21:00 フローヨガ minemo ★★	運営わりレッスン	20:00～21:00 ヒーリングヨガ MASAMI ★					20:00～21:00 フローヨガ minemo ★★	運営わりレッスン
20:30～21:30 リラックスヨガ EIKA ★	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 やさしい デトックスヨガ しずか ★	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 ストレッチングヨガ TAEKO ★
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。(途中、スタッフが清掃に入らせていただく場合がございます。)
※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。

《10月休館日のお知らせ》

6日(火)、16日(金)
26日(月)、31日(土)