CALDO Tamaplaza STUDIO TIMETABLE
カルドたまプラーザ 11月17日(火)～11月30日(月) スタジオスケジュール

	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	祝日プログラム!! 23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)
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 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 ～108回に向けて～ 太陽礼拝を深めるヨガ Maki ★★	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 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 ★	
9:30														
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	
10:30						ヨガではありません							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 骨盤 リラックスヨガ Maki ★	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 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 ★★	
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	
12:00	(ゆるHot)定員20名 ヨガではありません						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	12:30～13:30 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 ★★★	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 デトックスヨガ のりか ★	12:30～13:30 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 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 デトックスヨガ のりか ★	
13:00														
13:30	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	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	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	
14:00	ヨガではありません 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 ★★	14:00～15:00 ビギナーヨガ ふうこ ★	ヨガではありません 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 ボディメイクヨガ のりか ★★	14:15～15:15 アロマ ビューティーヨガ sawa ★	ヨガではありません 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 ビギナーヨガ ふうこ ★	ヨガではありません 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 ボディメイクヨガ のりか ★★	
14:30														
15:00	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	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	
15:30	17日のみ変更 15:30～16:30 やさしい パワーヨガ Ayami ★★	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 ★	15:30～16:30 ベーシックヨガ ふうこ ★★	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 リフレッシュヨガ ふうこ ★★	24日のみ変更 15:30～16:30 やさしい パワーヨガ SAE ★★	15:30～16:30 ビギナーヨガ 結彩 ★		15:30～16:30 ベーシックヨガ ふうこ ★★	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														
16:30	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 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	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	
17:00					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 ★★	※有料レッスン 17:45～18:45 全身リカバリー NaNaO ★					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 ★★	
17:30														
18:00														
18:30		18:30～19:30 アロマ リラックスヨガ minemo ★		18:30～19:30 やさしい パワーヨガ MASAMI ★★					18:30～19:30 アロマ リラックスヨガ minemo ★		18:30～19:30 やさしい パワーヨガ MASAMI ★★			
19:00	17日のみ変更 19:00～20:00 デトックスヨガ はるな ★★		19:00～20:00 美ホルモンヨガ はるな ★★					19:00～20:00 リフレッシュヨガ mayu ★★						
19:30					19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館					19:30 閉館	19:30 閉館	
20:00	溶岩タイム10分	20:00～21:00 フローヨガ minemo ★★		20:00～21:00 ヒーリングヨガ MASAMI ★				溶岩タイム10分	20:00～21:00 フローヨガ minemo ★★		20:00～21:00 ヒーリングヨガ MASAMI ★			
20:30	17日のみ変更 20:30～21:30 アロマ ヒーリングヨガ はるな ★		20:30～21:30 リラックスヨガ はるな ★					第2,4週 20:30～21:30 アロマ ビューティーヨガ mayu★						
21:00		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			
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			

※「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。(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。

《11月休館日のお知らせ》

6日(金)、16日(月)
26日(木)、30日(月)