CALDO Tamaplaza STUDIO TIMETABLE
カルドたまプラーザ 12月1日（火）～12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）
9:00	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 ★★★	休館日	9:00～10:00 やさしいデトックスヨガ Maki ★	9:00～10:00 フローヨガ Shige ★★
9:30	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
10:00	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 リフレッシュヨガ satomi ★★	10:45～11:45 ストレッチングヨガ Shige ★
10:30	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
11:00	(ゆるHOT)定員20名 ヨガではありません 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 ★	内容変更 12:30～13:30 ベーシックヨガ 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 ★★		7日のみ代行 12:30～13:30 やさしいフローヨガ 守屋りえこ ★	8日のみ代行 12:30～13:30 ヴィンヤサフローヨガ TAEKO ★★★
11:30	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10分	溶岩タイム10分
12:00	ヨガではありません 12月から内容変更 14:00～14:45 筋膜リリースローラーほぐしリラックス ふうこ ★	14:00～15:00 肩こり・腰痛改善ヨガ Maki ★★	内容変更 14:00～15:00 冷えむくみ改善ヨガ 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 ★★		14:00～15:00 シェイプアップヨガ 守屋りえこ ★★★	ヨガではありません 14:00～14:45 筋膜リリースローラーほぐしリラックス ふうこ ★
12:30	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10分	溶岩タイム10分
13:00	担当・内容変更 15:15～16:15 ベーシックヨガ ふうこ ★★	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 ★	内容変更 15:30～16:30 リフレッシュヨガ ふうこ ★★	16:00～17:00 ストレッチングヨガ 浦田めぐみ ★		15:30～16:30 アロマリラックスヨガ yasuyo ★	15:15～16:15 ベーシックヨガ ふうこ ★★
13:30	溶岩タイム 16:15～17:15	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 16:30～17:30	溶岩タイム 16:15～17:15
14:00					17:45～18:45 ビギナーヨガ 伊東尚美 ★			
14:30					溶岩タイム15分			
15:00		18:30～19:30 アロマリラックスヨガ minemo ★	12月から内容変更 19:00～20:00 パワーヨガ はるな ★★★	18:30～19:30 やさしいパワーヨガ MASAMI ★★	19:30 閉館		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 ★★
15:30	19:00～20:00 リフレッシュヨガ mayu ★★	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
16:00	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 ★			ヨガではありません 20:00～21:00 ビギナーピラティス sawa ★	第2.4週 20:30～21:30 アロマビューティーヨガ Mayu★
16:30	第1.3週 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	
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30								
20:00								
20:30								
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

	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 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 やさしいデトックスヨガ Maki ★	9:00～10:00 フローヨガ Shige ★★
9:30	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
10:00	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 ★	ヨガではありません 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 ★
10:30	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
11:00	12:30～13:30 やさしいデトックスヨガ Maki ★	内容変更 12:30～13:30 ベーシックヨガ 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 調整中	15日のみ代行 12:30～13:30 ヴィンヤサフローヨガ TAEKO ★★★
11:30	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15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム10分	溶岩タイム10分
12:00	14:00～15:00 肩こり・腰痛改善ヨガ Maki ★★	14:00～15:00 冷えむくみ改善ヨガ 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 ★★	14:00～15:00 調整中	ヨガではありません 14:00～14:45 筋膜リリースローラーほぐしリラックス ふうこ ★
12:30	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15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム10分	溶岩タイム10分
13:00	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 リフレッシュヨガ 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 ★	15:30～16:30 アロマリラックスヨガ yasuyo ★	15:15～16:15 ベーシックヨガ ふうこ ★★
13:30	溶岩タイム10分	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 16:30～17:30	溶岩タイム 16:15～17:15
14:00	New!! 17:00～17:45 全身リカバリー 結彩 ★ 第2.4週限定			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 ★★		
14:30				溶岩タイム15分	溶岩タイム15分		
15:00		(ゆるHOT) 特別レッスン!! 19:00～20:00 ～108回に向けて～ 太陽礼拝を深めるヨガ Part2 はるな ★★★	18:30～19:30 やさしいパワーヨガ MASAMI ★★	19:30 閉館	19:30 閉館	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 ★★
15:30	18:30～19:30 アロマリラックスヨガ minemo ★	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
16:00	溶岩タイム10分					ヨガではありません 20:00～21:00 ビギナーピラティス sawa ★	第1.3週 20:30～21:30 アロマヒーリングヨガ Mayu★
16:30	20:00～21:00 フローヨガ minemo ★★	20:30～21:30 リラックスヨガ はるな ★	20:00～21:00 ヒーリングヨガ MASAMI ★			溶岩タイム30分	
17:00	溶岩タイム30分		溶岩タイム30分				
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
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

カルドオリジナルリカバリーボール
購入者限定レッスン！！
1個　1,100円(税込)
2個&巾着セット　1,760円(税込)
※10名様までレンタルもあります。
プランによってレンタル料有

※「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。

《12月休館日のお知らせ》

6日(日)、16日(水)
26日(土)、30日(水)、31日(土)