

CALDO TSUTSUJIGAOKA STUDIO TIMETABLE
 カルドつつじヶ丘 5月1日(金)～5月15日(金) スタジオスケジュール

8:30	1日(金)	2日(土)	3日(日・祝)	4日(月・祝)	5日(火・祝)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	8:30	
						休館日											
9:00		9:00～10:00 リフレッシュヨガ Izumi ★★	9:00～9:45 肩凝りスッキリ! リラククスヨガ Sachi ★	9:00～9:45 春の デトックスヨガ Izumi ★★	9:00～9:45 朝の 全身ほぐしヨガ Izumi ★					9:00～10:00 リフレッシュヨガ Izumi ★★	9:00～9:45 ストレッチング ヨガ Sachi ★						
9:30																	
10:00	10:00～10:45 ビューティーヨガ Miki ★							10:00～11:00 ビギナーヨガ 浦田めぐみ ★	10:00～10:45 ビューティーヨガ Miki ★		10:00～9:45 ストレッチング ヨガ Sachi ★	10:00～10:45 アロマ リラククスヨガ Akari ★★	10:00～11:00 アロマ リラククスヨガ 聡美 ★	10:00～10:45 ボディメイクヨガ Akari ★★	10:00～11:00 ビギナーヨガ 浦田めぐみ ★	10:00～10:45 ビューティーヨガ Miki ★	
10:30	10:30～11:15 ビギナーヨガ REIKO ★	10:30～11:15 フローヨガ Sachi ★★	10:15～11:15 フローヨガ Sachi ★★	10:15～11:15 やさしい ピラティス Sawa ★	10:15～11:15 姿勢改善ヨガ Izumi ★★				10:30～11:15 ビギナーヨガ REIKO ★	10:15～11:15 冷えむき改善 ヨガ Sachi ★★	10:15～11:15 冷えむき改善 ヨガ Sachi ★★	10:45～11:00 アロマ リラククスヨガ 聡美 ★	10:45～11:00 アロマ リラククスヨガ 聡美 ★	10:45～11:00 ボディメイクヨガ Akari ★★	10:45～11:00 ビギナーヨガ 浦田めぐみ ★	10:45～11:00 ビューティーヨガ Miki ★	
11:00	10:45～11:00							11:00～11:30	10:45～11:00			10:45～11:00		10:45～11:00		10:45～11:00	
11:30	11:30～12:30 骨盤コンディショ ニングヨガ amina ★★	11:45～12:45 デトックスヨガ REIKO ★★	11:45～12:45 ヒーリングヨガ Sawa ★	11:45～12:45 骨盤美人ヨガ Sawa ★★	11:45～12:45 連体風筒! ご褒美リセットヨガ 聡美 ★				11:30～12:30 骨盤コンディショ ニングヨガ amina ★★	11:45～12:45 デトックスヨガ REIKO ★★	11:45～12:45 リラククスヨガ 聡美 ★	11:30～12:30 やさしい デトックスヨガ Miki ★	11:00～11:30 隔週限定アロマ	11:30～12:30 ビギナーヨガ 麻生絵美 ★		11:30～12:30 骨盤コンディショ ニングヨガ amina ★★	
12:00								12:00～12:45 デトックスヨガ Yuki ★★	12:00～12:45 デトックスヨガ REIKO ★★	11:45～12:45 デトックスヨガ REIKO ★★	11:45～12:45 リラククスヨガ 聡美 ★	12:00～12:45 パーソナル Miki ★★		12:00～12:45 パーソナル Miki ★★	12:00～12:45 デトックスヨガ Yuki ★★	12:00～12:45 デトックスヨガ Yuki ★★	
12:30	12:30～13:00	12:45～13:30	12:45～13:00	12:45～13:00	12:45～13:00				12:30～13:00		12:45～13:00	12:30～13:30		12:30～13:00		12:30～13:00	
13:00									12:45～13:30	12:45～13:30	12:45～13:00	12:30～13:30					
13:30	13:30～14:15 やさしい デトックスヨガ amina ★	14:00～14:45 アロマ ビューティーヨガ Tomo ★	13:30～14:30 胸周りを開くヨガ 村上雅代 ★★	13:30～14:30 新緑の ヒーリングヨガ 聡美 ★	13:30～14:30 身体の前面・ 後ろ側を鍛えるヨガ 村上雅代 ★★			12:45～14:30	13:30～14:15 やさしい デトックスヨガ amina ★	14:00～14:45 アロマ ビューティーヨガ Tomo ★	13:30～14:30 やさしい フローヨガ 村上雅代 ★	14:00～14:45 ビギナー ピラティス Sawa ★	12:45～14:30	13:30～14:30 リラククスヨガ Hazuki ★★	12:45～14:30	13:30～14:15 やさしい デトックスヨガ amina ★	
14:00																	
14:30																	
15:00	14:15～16:00	14:45～15:30						15:00～16:00 やさしい フローヨガ REIKO ★★	14:15～16:00	14:45～15:30	15:15～16:15 パフォー 村上雅代 ★★	14:45～16:00				14:15～16:00	
15:30			15:15～16:15 ポーズを深めるヨガ ～ツイストパワーズ～ 村上雅代 ★★	15:15～16:15 やさしい リフレッシュヨガ 聡美 ★★	15:15～16:15 骨盤底筋ヨガ 村上雅代 ★								15:00～16:00 ビギナー いわみあや ★	15:00～16:00 ビューティー Hazuki ★	15:00～16:00 やさしい フロー REIKO ★★	14:15～16:00	
16:00		16:00～17:00 肩こり・腰痛改善 ヨガ Tomo ★★	16:15～17:30	16:15～17:30	16:15～17:30				16:00～17:00 肩こり・腰痛改善 ヨガ Tomo ★★	16:00～17:00 肩こり・腰痛改善 ヨガ Tomo ★★	16:15～17:30	16:30～18:00 閉館	16:30～18:00 閉館	16:30～18:00 閉館	16:30～18:00 閉館	16:30～18:00 閉館	
16:30																	
17:00	16:30～18:00 閉館	17:00～17:45						16:30～18:00 閉館	16:30～18:00 閉館	17:00～17:45	16:15～17:30	16:30～18:00 閉館	16:30～18:00 閉館	16:30～18:00 閉館	16:30～18:00 閉館	16:30～18:00 閉館	
17:30																	
18:00		18:15～19:00 やさしい デトックスヨガ yoshiko ★	18:00～19:00 リカバリー ストレッチング 美華 ★	18:00～19:00 心を整える 初めての陰ヨガ AI ★	18:00～19:00 夜の浄化ヨガ ～リフレッシュ～ 美華 ★★		18:30～19:15 ビューティー Izumi ★	18:30～19:15 やさしい デトックス 大場恵 ★★	18:15～19:00 やさしい デトックス yoshiko ★	18:00～19:00 リラククス 恵理 ★	18:30～19:15 リラククス Izumi ★★	18:30～19:15 リラククス Izumi ★★	18:30～19:15 ボディメイク Akari ★★	18:30～19:15 ビューティー Izumi ★	18:30～19:15 ビューティー 大場恵 ★★		
18:30	18:30～19:15 ビューティー 大場恵 ★★	19:00～19:30	19:00～19:30	19:00～19:30	19:00～19:30		19:45～20:30 リフレッシュ 美華 ★★	18:30～19:15 ビューティー Izumi ★	19:00～19:30	19:00～19:30	18:00～19:00 リラククス Izumi ★	18:30～19:15 リラククス Izumi ★★	18:30～19:15 リラククス Izumi ★★	18:30～19:15 ボディメイク Akari ★★	18:30～19:15 ビューティー Izumi ★	18:30～19:15 ビューティー 大場恵 ★★	
19:00																	
19:30	19:45～20:45 ビギナー 福田泰子 ★	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館		19:45～20:30 リフレッシュ 美華 ★★	19:45～20:45 ビギナー 福田泰子 ★	20:00 閉館	20:00 閉館	19:45～20:30 フロー 浦田めぐみ ★	19:45～20:45 リラククス 村上雅代 ★	20:00～20:45 アロマ ビギナー AI ★	19:45～20:30 リフレッシュ Akari ★★	19:45～20:45 ビギナー 福田泰子 ★		
20:00																	
20:30																	
21:00	21:15～22:00 ピラティス 福田泰子 ★★						21:00～22:00 ピラティス 美華 ★	21:15～22:00 ピラティス 福田泰子 ★★	21:00～22:00 ピラティス 福田泰子 ★★	21:00～22:00 ピラティス 福田泰子 ★★	21:00～22:00 ビュー 美華 ★	21:15～22:00 ボディ 村上雅代 ★★	21:15～22:00 ボディ 恵理 ★	21:00～22:00 ピラティス Akari ★	21:15～22:00 ピラティス 福田泰子 ★★		
21:30																	
22:00																	
22:30	22:30 閉館						22:30 閉館	22:30 閉館			22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		

※全てのレッスンは定員31名です。
 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
 ※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。
 ※整理券は無くなり次第、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。
 ※スタジオへのバスケット、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。
 ※ヨガマットの上にはバスケットを敷いてご利用下さい。ヨガマットを避け、溶岩石に直接お休みになることはご遠慮ください。
 ※インストラクターの体調不良や交通機関の影響等により休講になる場合がございます。
 ※ロッカーから離れる際は必ず錠錠していただき、鍵の保管には十分ご注意ください。

【今月のクラス説明】
 ・**週替わり担当クラス** → 週替わりにて担当者が変更となるクラスです。
 ・**隔週限定アロマクラス** → アロマの香りもお楽しみいただける隔週のクラスです。
 ・**ステップアップクラス** → 月替わりにて、毎月前半と後半にクラス強度・内容の変更がございます。5月は最終週のクラスのみ★2～★3のクラス強度を予定しております。

初級クラス 中級クラス 上級クラス ヨガ以外のクラス 溶岩タイム

※毎月1日に翌月前半スケジュール、毎月16日に翌月後半スケジュールを公開いたします。

《5月休館日のお知らせ》
 6日(水)・16日(土)・
 26日(火)・31日(日)