

CALDO TSUTSUJIGAOKA STUDIO TIMETABLE  
 カルドつつじヶ丘 5月16日(土) ~ 5月31日(日) スタジオスケジュール

	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)		
8:30	休館日										休館日					休館日		
9:00		9:00~9:45 ストレッチング ヨガ Sachi ★							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 ★							9:00~10:00 リフレッシュヨガ Izumi ★★	
9:30																		
10:00			10:15~11:15 冷えむくみ改善 ヨガ Sachi ★★	10:00~10:45 やさしい パワーヨガ Miki ★★	10:00~11:00 アロマ リラックスヨガ 聡美 ★	10:00~10:45 ボディメイクヨガ Akari ☆	10:00~11:00 ピギナーヨガ 浦田めぐみ ★	10:00~10:45 ビューティーヨガ Miki ★	10:30~11:15 ピギナーヨガ REIKO ★	10:15~11:15 冷えむくみ改善 ヨガ Sachi ★★		担当変更		10:00~10:45 ボディメイクヨガ Akari ☆	10:00~11:00 ピギナーヨガ 浦田めぐみ ★		10:00~10:45 ビューティーヨガ Izumi ★	10:30~11:15 ピギナーヨガ REIKO ★
10:30				10:45~11:00		10:45~11:00		10:45~11:00				10:45~11:00		10:45~11:00			10:45~11:00	
11:00					11:00~11:30		11:00~11:30								11:00~11:30			
11:30																		
12:00			11:45~12:45 リラックスヨガ 聡美 ★		担当・内容変更	11:30~12:30 ピギナーヨガ 麻生絵美 ★			11:45~12:45 デトックスヨガ REIKO ★★	11:45~12:45 リラックスヨガ 聡美 ★		担当変更		11:30~12:30 やさしい ピギナーヨガ 麻生絵美 ★	12:00~12:45 デトックスヨガ Yuki ★★		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 ★★
12:30					12:00~12:45 ベーシックヨガ Miki ★★		12:00~12:45 デトックスヨガ Yuki ★★			12:45~13:00				12:30~13:00			12:30~13:00	
13:00																		
13:30																		
14:00																		
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30																		
20:00																		
20:30																		
21:00																		
21:30																		
22:00																		
22:30																		

※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15分前となっております。  
 ※レッスン開始後の途中入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。  
 ※ヨガマットの上にバスタオル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施錠していただき、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。前半は★1~★2のクラス、後半は★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)