

CALDO TSUTSUJIGAOKA STUDIO TIMETABLE
 カルドつつじヶ丘 6月1日(月)～6月15日(月) スタジオスケジュール

8:30	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	8:30
						休館日	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 ★		
10:00	10:00～10:45 やさしい パワーヨガ Miki ★★	10:00～11:00 アロマ リラクソスヨガ 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 ★		10:15～11:15 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 リラクソスヨガ 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 ★	10:00～10:45 ビューティーヨガ Miki ★	10:30～11:15 ビギナーヨガ REIKO ★	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 ★★
10:30	10:45～11:00		10:45～11:00		10:45～11:00			10:45～11:00		10:45～11:00		10:45～11:00	10:45～11:00			10:45～11:00
11:00		11:00～11:30		11:00～11:30						11:00～11:30		11:00～11:30				
11:30	11:30～12:30 やさしい デトックスヨガ Miki ★	6月～担当変更 12:00～12:45 ベーシックヨガ Izumi ★★	11:30～12:30 ビギナーヨガ 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 リラクソスヨガ 聡美 ★	11:30～12:30 やさしい デトックスヨガ Miki ★	6月～担当変更 12:00～12:45 ベーシックヨガ Izumi ★★	11:30～12:30 ビギナーヨガ 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 ★★	11:45～12:45 リラクソスヨガ 聡美 ★	11:30～12:30 やさしい デトックスヨガ Miki ★
12:00								12:45～13:00								
12:30	12:30～13:30		12:30～13:00		12:30～13:00				12:30～13:30				12:30～13:00		12:45～13:00	12:30～13:30
13:00		12:45～14:30		12:45～14:30	13:30～14:15 やさしい デトックスヨガ amina ★			13:30～14:30 やさしい フローヨガ 村上雅代 ★	13:30～14:30 やさしい フローヨガ 村上雅代 ★	12:45～14:30	13:30～14:30 リフレッシュヨガ Hazuki ★★	12:45～14:30	13:30～14:15 やさしい デトックスヨガ amina ★		13:30～14:30 やさしい フローヨガ 村上雅代 ★	13:30～14:30 やさしい フローヨガ 村上雅代 ★
13:30	ステップアップクラス 14:00～14:45 ビギナー ピラティス chie ★		13:30～14:30 リフレッシュヨガ Hazuki ★★					14:30～14:45	ステップアップクラス 14:00～14:45 ビギナー ピラティス chie ★			13:30～14:30 リフレッシュヨガ Hazuki ★★		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 ★	ステップアップクラス 14:00～14:45 ビギナー ピラティス chie ★
14:00								15:15～16:15 パワーヨガ 村上雅代 ★★	14:45～16:00	15:00～16:00 ビギナーヨガ いわみあや ★	担当変更 15:00～16:00 ビューティーヨガ Yuki ★	15:00～16:00 やさしい パワーヨガ REIKO ★★	14:15～16:00	14:45～15:30	15:15～16:15 パワーヨガ 村上雅代 ★★	14:45～16:00
14:30	14:45～16:00	15:00～16:00 ビギナーヨガ いわみあや ★	15:00～16:00 ビューティーヨガ Yuki ★	15:00～16:00 やさしい パワーヨガ REIKO ★★	14:15～16:00								14:15～16:00	14:45～15:30		
15:00								16:15～17:30								
15:30									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	16:00～17:00 肩こり・腰痛改善 ヨガ Tomo ★★	16:15～17:30	16:30～18:00 閉館
16:00														17:00～17:45		
16:30	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				18:00～19:00 リラクソスヨガ 恵理 ★							18:00～19:00 リラクソスヨガ 恵理 ★
17:00								19:00～19:30	18:30～19:15 リラクソスヨガ 浦田めぐみ ★	18:30～19:15 リフレッシュヨガ Izumi ★★	18:30～19:30 シェイプアップ ヨガ AI ★★	18:30～19:15 ビューティーヨガ Izumi ★	18:30～19:15 ビューティーヨガ Izumi ★	18:15～19:00 やさしい デトックスヨガ yoshiko ★	18:00～19:00 リラクソスヨガ 恵理 ★	18:30～19:15 リラクソスヨガ 浦田めぐみ ★
17:30																
18:00	隔週限定アロマ 18:30～19:15 リラクソスヨガ 浦田めぐみ ★	18:30～19:15 リフレッシュヨガ Izumi ★★	18:30～19:30 シェイプアップ ヨガ AI ★★	18:30～19:15 ビューティーヨガ Izumi ★	18:30～19:15 やさしい フローヨガ 大場恵 ★			18:00～19:00 リラクソスヨガ 恵理 ★	18:30～19:15 リラクソスヨガ 浦田めぐみ ★	隔週キャンドルクラス 18:30～19:15 リフレッシュヨガ Izumi ★★	18:30～19:30 シェイプアップ ヨガ AI ★★	18:30～19:15 ビューティーヨガ Izumi ★	18:30～19:15 ビューティーヨガ Izumi ★	18:15～19:00 やさしい デトックスヨガ yoshiko ★	18:00～19:00 リラクソスヨガ 恵理 ★	18:30～19:15 リラクソスヨガ 浦田めぐみ ★
18:30																
19:00																
19:30	19:45～20:30 フローヨガ 浦田めぐみ ★★	19:45～20:45 リラクソスヨガ 村上雅代 ★	20:00～20:45 アロマ ビギナーヨガ AI ★	19:45～20:30 リフレッシュヨガ Yuki ★★	19:45～20:45 ビギナー ピラティス 福田泰子 ★			20:00 閉館	19:45～20:30 フローヨガ 浦田めぐみ ★★	19:45～20:45 リラクソスヨガ 村上雅代 ★	20:00～20:45 アロマ ビギナーヨガ AI ★	19:45～20:30 リフレッシュヨガ 美華 ★★	19:45～20:45 ビギナー ピラティス 福田泰子 ★	20:00 閉館	20:00 閉館	19:45～20:30 フローヨガ 浦田めぐみ ★★
20:00																
20:30																
21:00	21:00～22:00 ビューティーヨガ 美華 ★	21:15～22:00 ボディコンディショ ニングヨガ 村上雅代 ★★	21:15～22:00 ストレッチング ヨガ 恵理 ★	21:00～22:00 リラクソスヨガ Yuki ★	21:15～22:00 ピラティス 福田泰子 ★★			21:00～22:00 ビューティーヨガ 美華 ★	21:15～22:00 ボディコンディショ ニングヨガ 村上雅代 ★★	21:15～22:00 ストレッチング ヨガ 恵理 ★	21:00～22:00 リラクソスヨガ 美華 ★	21:15～22:00 ピラティス 福田泰子 ★★			21:00～22:00 ビューティーヨガ 美華 ★	
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	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。
 ・ 隔週限定キャンドルクラス → キャンドルの灯りに癒されるクラスです。
 ・ 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日に翌前半スケジュール、毎月16日に翌後半スケジュールを公開いたします。

《6月休館日のお知らせ》
 6日(土)・16日(火)・
 26日(金)・30日(火)