

CALDO TSUTSUJIGAOKA STUDIO TIMETABLE
 カルドつつじヶ丘 6月16日(火)～6月30日(火) スタジオスケジュール

	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)
8:30															
9:00															
9:30					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 ★★	9:00～9:45 ストレッチング ヨガ Sachi ★		
10:00		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		10:45～11:00		10:45～11:00	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 ★★						10:30～11:15 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 ★★
11:00			11:00～11:30												10:45～11:00
11:30		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 ★★											11:30～12:30 やさしい デトックスヨガ Miki ★
12:00			12:00～12:45 デトックスヨガ Yuki ★★		11:45～12:45 デトックスヨガ REIKO ★★	11:45～12:45 リラクセスヨガ 聡美 ★		6月～担当変更 12:00～12:45 ベーシックヨガ Izumi ★★		12:00～12:45 デトックスヨガ Yuki ★★		11:45～12:45 デトックスヨガ REIKO ★★	11:45～12:45 リラクセスヨガ 聡美 ★		11:30～12:30 やさしい デトックスヨガ Miki ★
12:30		12:30～13:00		12:30～13:00											
13:00					12:45～13:30										
13:30						担当・内容変更									
13:30		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 ビギナー ピラティス Tomo Yasu ★	ステップアップクラス 14:00～14:45 ピラティス chie ★★	12:45～14:30		12:45～14:30					
14:00					14:00～14:45 アロマ ビューティーヨガ Tomo ★							14:00～14:45 アロマ ビューティーヨガ Tomo ★			14:00～14:45 ピラティス chie ★★
14:30															
15:00	休館日	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	担当変更			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 ★★	休館日				
15:30						15:15～16:15 パワーヨガ Izumi ★★									
16:00					16:00～17:00 肩こり・腰痛改善 ヨガ Tomo ★★			15:00～16:00 ビギナーヨガ いづみあや ★				16:00～17:00 肩こり・腰痛改善 ヨガ Tomo ★★			14:45～16:00
16:30															
17:00		16:30～18:00 閉館	16:30～18:00 閉館	16:30～18:00 閉館		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
17:30															
18:00						隔週限定アロマ									
18:30				ステップアップクラス 18:30～19:15 フローヨガ 大場恵 ★★	担当変更 18:15～19:00 やさしい デトックスヨガ Hazuki ★	18:00～19:00 リラクセスヨガ 恵理 ★		隔週キャンドルクラス 18:30～19:15 リフレッシュヨガ Izumi ★★				担当・内容変更 18:15～19:00 ビギナーヨガ Yopico ★	18:00～19:00 リラクセスヨガ 恵理 ★		隔週限定アロマ 18:30～19:15 リラクセスヨガ 浦田めぐみ ★
19:00		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 ★		19:00～19:30				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 ★		19:00～19:30			
19:30			週替わり担当クラス 19:45～20:30 リフレッシュヨガ 恵理 ★★					隔週キャンドルクラス		週替わり担当クラス 19:45～20:30 リフレッシュヨガ 恵理 ★★					
20:00		20:00～20:45 アロマ ビギナーヨガ AI ★		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		19:45～20:45 リラクセスヨガ 村上雅代 ★				20:00 閉館	20:00 閉館		19:45～20:30 フローヨガ 浦田めぐみ ★★
20:30			週替わり担当クラス												
21:00															
21:30		21:15～22:00 ストレッチング ヨガ 恵理 ★	21:00～22:00 リラクセスヨガ 恵理 ★	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 ビューティーヨガ 美華 ★
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

※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断りしております。シャワーブース場所取りの為に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。ヨガマットを選び、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)