

CALDO TSUTSUJIGAOKA STUDIO TIMETABLE

カルドつつじヶ丘 7月1日(水)～7月15日(水) スタジオスケジュール

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)
8:30															
9:00				担当変更	隔週限定アロマ						7月～担当変更				
9:30				9:00～10:00 リフレッシュヨガ Yopico ★★	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 美華 ★★	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 ★		10:15～11:15 冷えむくみ改善 ヨガ Sachi ★★		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 ★		10:15～11:15 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 リラククスヨガ 聡美 ★	10:00～10:45 ボディメイクヨガ Akari ☆ ★★
10:30	10:45～11:00		10:45～11:00	10:30～11:15 ビギナーヨガ REIKO ★			10:45～11:00	10:45～11:00		10:45～11:00	10:30～11:15 ビギナーヨガ REIKO ★		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 ビギナーヨガ 麻生絵美 ★	ステップアップクラス	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 ★		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 ★	ステップアップクラス	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 ★		11:30～12:30 ビギナーヨガ 麻生絵美 ★
12:00	12:00～12:45 やさしい デトックスヨガ Yuki ★		12:30～13:00					12:30～13:00	12:00～12:45 やさしい デトックスヨガ Yuki ★		12:30～13:00		12:00～12:45 ベーシックヨガ Izumi ★★		12:30～13:00
12:30	12:30～13:00			12:45～13:30											
13:00															
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 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 ★		12:45～14:30	13:30～14:30 リフレッシュヨガ Hazuki ★★
14:00				14:00～14:45 アロマ ビューティーヨガ Tomo ★	14:30～14:45			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 ★	14:30～14:45	14:00～14:45 アロマ ピラティス chie ★		14:00～14:45 アロマ ピラティス chie ★
14:30	7月～担当・内容変更							7月～担当・内容変更							7月～担当・内容変更
15:00	15:00～16:00 ビギナー ピラティス Tomo Yasu ★	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 ★★		15:00～16:00 ビギナーヨガ いわみあや ★	15:00～16:00 ビギナー ピラティス Tomo Yasu ★	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	15:00～16:00 ビギナー ピラティス Tomo Yasu ★	15:00～16:00 ビギナー ピラティス Tomo Yasu ★
15:30															
16:00				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 ★★				
16:30															
17:00	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	16:30～18:00 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				17:00～17:45											
18:00															
18:30	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 ★	18:30～19:15 フローヨガ 大場恵 ★★	18:15～19:00 やさしい デトックスヨガ yoshiko ★	18:00～19:00 リラククスヨガ 恵理 ★		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 フローヨガ 大場恵 ★★	18:15～19:00 やさしい デトックスヨガ yoshiko ★	18:00～19:00 リラククスヨガ 恵理 ★	7月～時間・担当変更	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 ★★
19:00				19:00～19:30	19:00～19:30										
19:30		7月～担当変更	7月～内容変更						7月～担当変更	7月～内容変更					
20:00	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 ストレッチング ヨガ 福田泰子 ★	20:00 閉館	20:00 閉館		19:45～20:45 リラククスヨガ 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 ストレッチング ヨガ 福田泰子 ★	20:00 閉館	20:00 閉館	7月～時間・担当変更	19:45～20:45 リラククスヨガ 村上雅代 ★	20:00～20:45 アロマ ビギナーヨガ AI ★
20:30															
21:00	21:15～22:00 ストレッチング ヨガ 恵理 ★	21:00～22:00 リラククスヨガ 美華 ★	21:15～22:00 ピラティス 福田泰子 ★★				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 リラククスヨガ 美華 ★	21:15～22:00 ピラティス 福田泰子 ★★			7月～時間・内容・担当変更	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 ★
21:30															
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

休館日

※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。(プラチナ会員様は除く)
 ※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。
 ※スタジオへのお持ち込み、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】
 ・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予定です。

《7月休館日のお知らせ》
 6日(月)・16日(木)・
 26日(日)・31(金)