

CALDO TSUTSUJIGAOKA STUDIO TIMETABLE  
カルドつつじヶ丘 7月16日(木)～7月31日(金) スタジオスケジュール

|       | 16日(木) | 17日(金)                                      | 18日(土)                                     | 19日(日)                                  | 20日(月・祝)                                | 21日(火)                                     | 22日(水)                                      | 23日(木)                                 | 24日(金)                                  | 25日(土)                                      | 26日(日) | 27日(月)                                     | 28日(火)                                 | 29日(水)                                  | 30日(木)                                | 31日(金) |                                             |                                         |                                         |
|-------|--------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|--------|--------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------|--------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|
| 8:30  | 休館日    |                                             | 7月～担当変更                                    | 隔週限定アロマ                                 |                                         |                                            |                                             |                                        |                                         | 7月～担当変更                                     | 休館日    |                                            |                                        |                                         |                                       | 休館日    |                                             |                                         |                                         |
| 9:00  |        |                                             | 9:00～10:00<br>リフレッシュヨガ<br>美華★★             | 9:00～9:45<br>ストレッチング<br>ヨガ<br>Sachi★    | 9:00～9:45<br>朝活<br>ダイエットヨガ<br>REIKO★★   |                                            |                                             |                                        |                                         | 9:00～10:00<br>リフレッシュヨガ<br>美華★★              |        |                                            |                                        |                                         |                                       |        |                                             |                                         |                                         |
| 9:30  |        |                                             |                                            |                                         |                                         |                                            |                                             |                                        |                                         |                                             |        |                                            |                                        |                                         |                                       |        |                                             |                                         |                                         |
| 10:00 |        | 10:00～10:45<br>ビューティーヨガ<br>Miki★            |                                            |                                         |                                         |                                            | 10:00～11:00<br>アロマ<br>リラックスヨガ<br>聡美★        | 10:00～10:45<br>ボディメイクヨガ<br>Akari☆★★    | 10:00～11:00<br>ビギナーヨガ<br>浦田めぐみ★         | 10:00～10:45<br>ビューティーヨガ<br>Miki★            |        |                                            | 10:00～10:45<br>やさしい<br>パワーヨガ<br>Miki★★ | 10:00～11:00<br>アロマ<br>リラックスヨガ<br>聡美★    | 10:00～10:45<br>ボディメイクヨガ<br>Akari☆★★   |        | 10:00～11:00<br>ビギナーヨガ<br>浦田めぐみ★             |                                         |                                         |
| 10:30 |        | 10:45～11:00                                 | 10:30～11:15<br>ビギナーヨガ<br>REIKO★            | 10:15～11:15<br>冷えむくみ改善<br>ヨガ<br>Sachi★★ | 10:15～11:15<br>癒しの<br>キャンドルヨガ<br>REIKO★ | 11:00～11:30                                |                                             | 10:45～11:00                            | 11:00～11:30                             | 10:45～11:00                                 |        |                                            | 10:45～11:00                            | 11:00～11:30                             | 10:45～11:00                           |        | 11:00～11:30                                 |                                         |                                         |
| 11:00 |        |                                             |                                            |                                         |                                         |                                            |                                             |                                        |                                         |                                             |        |                                            |                                        |                                         |                                       |        |                                             | 11:00～11:30                             |                                         |
| 11:30 |        | 11:30～12:30<br>骨盤コンディショ<br>ニングヨガ<br>amina★★ |                                            |                                         |                                         |                                            |                                             | 11:30～12:30<br>ビギナーヨガ<br>麻生絵美★         | ステップアップクラス                              | 11:30～12:30<br>骨盤コンディショ<br>ニングヨガ<br>amina★★ |        | 11:45～12:45<br>デトックスヨガ<br>REIKO★★          | 休館日                                    | 11:30～12:30<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>Miki★ |                                       |        | 11:30～12:30<br>ビギナーヨガ<br>麻生絵美★              | ステップアップクラス                              |                                         |
| 12:00 |        |                                             | 11:45～12:45<br>デトックスヨガ<br>REIKO★★          | 11:45～12:45<br>リラックスヨガ<br>聡美★           | 11:45～12:45<br>フローヨガ<br>amina★★         | 12:00～12:45<br>ベーシックヨガ<br>Izumi★★          |                                             | 12:00～12:45<br>デトックスヨガ<br>Yuki★★       | 12:00～12:45<br>デトックスヨガ<br>Yuki★★        |                                             |        | 12:45～13:30                                |                                        | 12:00～12:45<br>ベーシックヨガ<br>Izumi★★       | 12:00～12:45<br>デトックスヨガ<br>Yuki★★      |        |                                             |                                         |                                         |
| 12:30 |        | 12:30～13:00                                 |                                            | 12:45～13:00                             | 12:45～13:00                             |                                            |                                             | 12:30～13:00                            |                                         | 12:30～13:00                                 |        |                                            |                                        |                                         | 12:30～13:00                           |        |                                             |                                         |                                         |
| 13:00 |        |                                             | 12:45～13:30                                |                                         |                                         |                                            | 12:45～14:30                                 |                                        | 12:45～14:30                             |                                             |        | 12:45～13:30                                |                                        |                                         | 12:30～13:30                           |        |                                             |                                         | 12:45～14:30                             |
| 13:30 |        | 13:30～14:15<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>amina★    |                                            |                                         | 13:30～14:30<br>やさしい<br>フローヨガ<br>村上雅代★   | 13:30～14:30<br>ビギナーヨガ<br>withアロマ<br>amina★ |                                             | 13:30～14:30<br>リフレッシュヨガ<br>Hazuki★★    |                                         | 13:30～14:15<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>amina★    |        |                                            |                                        |                                         | 12:45～14:30                           |        | 13:30～14:30<br>リフレッシュヨガ<br>Hazuki★★         | 12:45～14:30                             |                                         |
| 14:00 |        | 休館日                                         | 14:00～14:45<br>アロマ<br>ビューティーヨガ<br>Tomo★    | 14:30～14:45                             | 14:30～14:45                             |                                            |                                             | 7月～担当・内容変更                             | 15:00～16:00<br>やさしい<br>パワーヨガ<br>REIKO★★ | 14:15～16:00                                 |        | 14:45～15:30                                |                                        |                                         | 14:00～14:45<br>ビギナー<br>ピラティス<br>chie★ |        |                                             | 7月～担当・内容変更                              | 15:00～16:00<br>やさしい<br>パワーヨガ<br>REIKO★★ |
| 14:30 |        |                                             | 14:45～15:30                                |                                         |                                         | 15:15～16:15<br>パワーヨガ<br>村上雅代★★★★           | 15:15～16:15<br>胃腸の調子<br>ととのえヨガ<br>美華★★      | 15:00～16:00<br>ビギナーヨガ<br>いわみあや★        | 15:00～16:00<br>やさしい<br>パワーヨガ<br>REIKO★★ | 14:45～15:30                                 |        |                                            |                                        | 14:45～16:00                             | 15:00～16:00<br>ビギナーヨガ<br>いわみあや★       |        | 15:00～16:00<br>ビギナー<br>ピラティス<br>Tomo Yasu★  | 15:00～16:00<br>やさしい<br>パワーヨガ<br>REIKO★★ |                                         |
| 15:00 |        |                                             |                                            |                                         |                                         |                                            |                                             |                                        |                                         |                                             |        |                                            |                                        |                                         |                                       |        |                                             |                                         |                                         |
| 15:30 |        |                                             |                                            |                                         |                                         |                                            |                                             |                                        |                                         |                                             |        |                                            |                                        |                                         |                                       |        |                                             |                                         |                                         |
| 16:00 |        | 16:00～17:00<br>肩こり・腰痛改善<br>ヨガ<br>Tomo★★     |                                            | 16:15～17:30                             | 16:15～17:30                             | 16:30～18:00<br>閉館                          | 16:30～18:00<br>閉館                           | 16:30～18:00<br>閉館                      | 16:30～18:00<br>閉館                       | 16:00～17:00<br>肩こり・腰痛改善<br>ヨガ<br>Tomo★★     |        | 16:30～18:00<br>閉館                          |                                        |                                         | 16:30～18:00<br>閉館                     |        | 16:30～18:00<br>閉館                           | 16:30～18:00<br>閉館                       | 16:30～18:00<br>閉館                       |
| 16:30 |        | 16:30～18:00<br>閉館                           | 17:00～17:45                                |                                         |                                         |                                            |                                             |                                        |                                         | 17:00～17:45                                 |        | 17:00～17:45                                |                                        |                                         | 16:30～18:00<br>閉館                     |        | 16:30～18:00<br>閉館                           | 16:30～18:00<br>閉館                       | 16:30～18:00<br>閉館                       |
| 17:00 |        |                                             |                                            |                                         |                                         |                                            |                                             |                                        |                                         |                                             |        |                                            |                                        |                                         |                                       |        |                                             |                                         |                                         |
| 17:30 |        |                                             |                                            |                                         |                                         |                                            |                                             |                                        |                                         |                                             |        |                                            |                                        |                                         |                                       |        |                                             |                                         |                                         |
| 18:00 |        |                                             | 18:15～19:00<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>yoshiko★ | 18:00～19:00<br>リラックスヨガ<br>恵理★           | 18:00～19:00<br>おやすみ前の<br>ほぐしヨガ<br>美華★   | 18:00～19:00<br>おやすみ前の<br>ほぐしヨガ<br>美華★      | 18:30～19:15<br>リフレッシュヨガ<br>Izumi★★          | 18:30～19:30<br>シェイプアップ<br>ヨガ<br>AI★★★★ | 18:30～19:15<br>ビューティーヨガ<br>Izumi★       | 18:30～19:15<br>フローヨガ<br>大場恵★★               |        | 18:15～19:00<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>yoshiko★ |                                        |                                         | 7月～担当・時間変更                            |        | 18:30～19:15<br>リフレッシュヨガ<br>Izumi★★          | 18:30～19:30<br>シェイプアップ<br>ヨガ<br>AI★★★★  | 18:30～19:15<br>ビューティーヨガ<br>Izumi★       |
| 18:30 |        | 18:30～19:15<br>フローヨガ<br>大場恵★★               |                                            |                                         |                                         |                                            |                                             |                                        |                                         |                                             |        | 19:00～19:30                                |                                        |                                         | 7月～担当・時間変更                            |        | 18:30～19:15<br>リフレッシュヨガ<br>Izumi★★          | 18:30～19:30<br>シェイプアップ<br>ヨガ<br>AI★★★★  | 18:30～19:15<br>ビューティーヨガ<br>Izumi★       |
| 19:00 |        |                                             | 19:00～19:30                                | 19:00～19:30                             | 19:00～19:30                             | 19:00～19:30                                |                                             |                                        |                                         | 19:00～19:30                                 |        |                                            |                                        |                                         |                                       |        |                                             |                                         |                                         |
| 19:30 |        | 7月～内容変更                                     |                                            |                                         |                                         |                                            |                                             | 7月～担当変更                                | 7月～内容変更                                 |                                             |        | 20:00 閉館                                   |                                        |                                         | 7月～担当・時間変更                            |        |                                             |                                         | 7月～担当変更                                 |
| 20:00 |        | 19:45～20:45<br>ストレッチング<br>ヨガ<br>福田泰子★       | 20:00 閉館                                   | 20:00 閉館                                | 20:00 閉館                                | 20:00 閉館                                   | 19:45～20:45<br>リラックスヨガ<br>村上雅代★             | 20:00～20:45<br>アロマ<br>ビギナーヨガ<br>AI★    | 19:45～20:30<br>リフレッシュヨガ<br>美華★★         | 19:45～20:45<br>ストレッチング<br>ヨガ<br>福田泰子★       |        | 20:00 閉館                                   |                                        |                                         | 7月～担当・時間変更                            |        | 19:45～20:45<br>リラックスヨガ<br>村上雅代★             | 20:00～20:45<br>アロマ<br>ビギナーヨガ<br>AI★     | 19:45～20:30<br>リフレッシュヨガ<br>美華★★         |
| 20:30 |        |                                             |                                            |                                         |                                         |                                            |                                             |                                        | 7月～担当変更                                 |                                             |        |                                            |                                        |                                         |                                       |        |                                             |                                         | 7月～担当変更                                 |
| 21:00 |        | 21:15～22:00<br>ピラティス<br>福田泰子★★              |                                            |                                         |                                         |                                            | 21:15～22:00<br>ボディコンディショ<br>ニングヨガ<br>村上雅代★★ | 21:15～22:00<br>ストレッチング<br>ヨガ<br>恵理★    | 21:00～22:00<br>リラックスヨガ<br>美華★           | 21:15～22:00<br>ピラティス<br>福田泰子★★              |        |                                            |                                        |                                         | 7月～変更                                 |        | 21:15～22:00<br>ボディコンディショ<br>ニングヨガ<br>村上雅代★★ | 21:15～22:00<br>ストレッチング<br>ヨガ<br>恵理★     | 21:00～22:00<br>リラックスヨガ<br>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                                |

※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。(ブ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】  |                                                                              |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------|
| ・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。<br>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)