

CALDO TSUTSUJIGAOKA STUDIO TIMETABLE
カルドつつじヶ丘 8月1日(土)～8月15日(土) スタジオスケジュール

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)		8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火・祝)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	
8:30								8:30									8:30
9:00	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 ★						9:00	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 ★		9:00～9:45 夏の巡りヨガ 恵理 ★★		9:00～9:45 朝の体 スッキリヨガ Yuki ★★	9:00～9:45 お目覚め ストレッチングヨガ amina ★	9:00～10:00 リフレッシュヨガ 美華 ★★	9:00
9:30				8月～担当変更				9:30									9:30
10:00			10:00～10:45 やさしい パワーヨガ Miki ★★	10:00～11:00 アロマ リラックスヨガ Tomo ★	10:00～10:45 ボディメイクヨガ Akari★ ★★		10:00～10:45 ビューティーヨガ Miki ★	10:00			10:00～10:45 やさしい パワーヨガ Miki ★★		10:00～10:45 ボディメイクヨガ Akari★ ★★		10:00～10:45 消化力を 高めるヨガ Yuki ★	10:00～10:45 モーニング フローヨガ amina ★★	10:00
10:30	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 ★★	10:45～11:00		10:45～11:00		10:45～11:00	10:30	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 ★★	10:45～11:00	10:15～11:15 夏バテ解消アロマ ヨガ 恵理 ★	10:45～11:00			10:30～11:15 ビギナーヨガ REIKO ★	10:30
11:00				11:00～11:30				11:00			隔週アロマ						11:00
11:30			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 ★		11:30～12:30 骨盤コンディショ ニングヨガ amina ★★	11:30			11:30～12:30 やさしい デトックスヨガ Miki ★	11:45～12:45 ポーズを深めるヨガ ～ハムストリングス ～ 村上雅代 ★★	11:30～12:30 ビギナーヨガ 麻生絵美 ★		11:45～12:45 ゆるめるヨガ ～心までほぐす時 間～ Yuki ★	11:45～12:45 デトックスヨガ REIKO ★★	11:30
12:00	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 ★		12:00～12:45 ベーシックヨガ Izumi ★★	12:30～13:00		12:30～13:00	12:00	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 ★	12:30～13:00	12:45～13:00	12:30～13:00	12:45～13:00	12:45～13:00	12:30	12:00
12:30		12:45～13:00	12:30～13:30					12:30		12:45～13:00						12:45～13:30	12:30
13:00	12:45～13:30				隔週アロマ			13:00	12:45～13:30		12:30～13:30						13:00
13:30		13:30～14:30 やさしい フローヨガ 村上雅代 ★	担当・内容変更	12:45～14:30	13:30～14:30 リフレッシュヨガ Hazuki ★★		13:30～14:15 やさしい デトックスヨガ amina ★	13:30		13:30～14:30 やさしい フローヨガ 村上雅代 ★		13:30～14:30 アーユルヴェーダ ～ピッタの過剰な状態 を鎮める～ヨガ 村上雅代 ★(1.5)	13:30～14:30 リフレッシュヨガ Hazuki ★★	13:30～14:30 キャンドルヨガ～ リラックス～ Izumi ★	13:30～14:30 ムーンサイクル ヨガ Yuki ★★	14:00～14:45 アロマ ビューティーヨガ Tomo ★	13:30
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 ビギナーヨガ Izumi ★	担当変更			14:15～16:00	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 ビギナー ピラティス chie ★			14:30～16:00 ※キャンドル 溶岩タイム	14:30～16:00 ※キャンドル 溶岩タイム	14:45～15:30	14:00
14:30			14:45～16:00	15:00～16:00 ビギナーヨガ Sawa ★	15:00～16:00 ビギナー ピラティス Tomo Yasu ★			14:30		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 ★				14:30
15:00	14:45～15:30							15:00	14:45～15:30								15:00
15:30		15:15～16:15 パワーヨガ 村上雅代 ★★						15:30									15:30
16:00	16:00～17:00 肩こり・腰痛改善 ヨガ Tomo ★★	16:15～17:30						16:00	16:00～17:00 肩こり・腰痛改善 ヨガ Tomo ★★	16:15～17:30						16:00～17:00 肩こり・腰痛改善 ヨガ Tomo ★★	16:00
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			16:30～18:00 閉館						16:30
17:00	17:00～17:45							17:00	17:00～17:45			16:30～17:30 心身リセット ヨガ Izumi ★	16:30～18:00 閉館	16:30～17:30 代謝UP! 脂肪燃焼ヨガ REIKO ★★	16:30～17:30 心と身体を整える デトックスヨガ 大場恵 ★	17:00～17:45	17:00
17:30								17:30									17:30
18:00	18:15～19:00 やさしい デトックスヨガ yoshiko ★	18:00～19:00 リラックスヨガ 恵理 ★					18:30～19:15 フローヨガ 大場恵 ★★	18:00	18:15～19:00 やさしい デトックスヨガ yoshiko ★	18:00～19:00 リラックスヨガ 恵理 ★	18:30～19:30 リラックスヨガ REIKO ★	18:00～19:00 美尻! ボディメイクヨガ Izumi ★★		18:00～19:00 疲労回復! ストレッチングヨガ REIKO ★	18:00～19:00 全身調整ヨガ 大場恵 ★★	18:15～19:00 やさしい デトックスヨガ yoshiko ★	18:00
18:30		19:00～19:30	18:30～19:30 リラックスヨガ REIKO ★	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			18:30～19:30 リラックスヨガ REIKO ★	19:00～19:30	18:30～19:30 シェイプアップ ヨガ AI ★★	19:00～19:30	19:00～19:30	19:00	18:30
19:00	19:00～19:30			隔週ブラネタリウム				19:00	19:00～19:30								19:00
19:30				19:45～20:45 リラックスヨガ 村上雅代 ★	20:00～20:45 アロマ ビギナーヨガ AI ★		19:45～20:45 ストレッチング ヨガ 福田泰子 ★	19:30				20:00 閉館			20:00 閉館	20:00 閉館	19:30
20:00	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00～20:45 フローヨガ REIKO ★★					20:00	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00～20:45 フローヨガ REIKO ★★		20:00～20:45 アロマ ビギナーヨガ AI ★				20:00
20:30					担当変更			20:30									20:30
21:00			21:15～22:00 やさしい デトックスヨガ 楓 ★	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 REIKO ★		21:15～22:00 ピラティス 福田泰子 ★★	21:00			21:15～22:00 やさしい デトックスヨガ 楓 ★		21:15～22:00 ストレッチング ヨガ 恵理 ★				21:00
21:30								21:30									21:30
22:00								22:00									22:00
22:30			22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館	22:30			22:30 閉館		22:30 閉館				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。(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	⇒ アロマの香りとともに楽しみいただける隔週のクラスです。
・隔週限定ブラネタリウムクラス	⇒ ブラネタリウムの幻想的な空間にて楽しみいただける隔週のクラスです。

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

《8月休館日のお知らせ》
6日(木)・16日(日)・17日(月)
26日(水)・31日(月)