

CALDO TSUTSUJIGAOKA STUDIO TIMETABLE
カルドつつじヶ丘 8月16日（日）～ 8月31日（月） スタジオスケジュール

	16日（日）	17日（月）	18日（火）	19日（水）	20日（木）	21日（金）	22日（土）	23日（日）	24日（月）	25日（火）	26日（水）	27日（木）	28日（金）	29日（土）	30日（日）	31日（月）				
8:30	休館日	休館日									休館日					休館日	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 ★					9：00～10：00 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			
9:30			8月～担当変更							8月～担当変更			担当変更							9:30
10:00			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 ☆ ★★	10：00～11：00 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 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 ★ 		10：00～11：00 ビギナーヨガ 浦田めぐみ ★	10：00～10：45 ビューティーヨガ YO-KO ★		10：15～11：15 冷えむくみ改善 ヨガ Sachi ★★		10:00			
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 ★★	10：45～11：00				10：45～11：00	10：30～11：15 ビギナーヨガ REIKO ★			10:30			
11:00			11：00～11：30		11：00～11：30				隔週アロマ	11：00～11：30		11：00～11：30					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 ★ 				11：30～12：30 骨盤コンディショ ニングヨガ amina ★★				11:30			
12:00			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 リラックスヨガ 聡美 ★		12：00～12：45 ベーシックヨガ Izumi ★★		12：00～12：45 デトックスヨガ Yuki ★★	12：30～13：00	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			
12:30				12：30～13：00		12：30～13：00	12：45～13：30		12：30～13：30				12：30～13：00		12：45～13：00		12:30			
13:00			12：45～14：30	隔週アロマ	12：45～14：30					12：45～14：30		12：45～14：30		12：45～13：30			13:00			
13:30				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 ★		13：30～14：30 やさしい フローヨガ 村上雅代 ★					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			
14:00			担当変更			14：15～16：00	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 ★	15：00～16：00 ビギナーヨガ Yuki ★				14：00～14：45 アロマ ビューティーヨガ Tomo ★ 	14：30～14：45		14:00			
14:30			15：00～16：00 ビギナーヨガ Yuki ★	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 ★★			15：15～16：15 パワーヨガ 村上雅代 ★★	14：45～16：00			15：00～16：00 やさしい パワーヨガ REIKO ★★	14：15～16：00		15：15～16：15 パワーヨガ 村上雅代 ★★		14:30			
15:00							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 ★★				16：00～17：00 肩こり・腰痛改善 ヨガ Tomo ★★				15:00		
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	17：00～17：45	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	17：00～17：45	16：15～17：30		15:30			
16:00																	16:00			
16:30																	16:30			
17:00																	17:00			
17:30																	17:30			
18:00																	18:00			
18:30			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 リラックスヨガ 恵理 ★	隔週ブラネタリウム	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 ★★	18：30～19：15 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 リラックスヨガ 恵理 ★	18:30		
19:00									18：15～19：00 やさしい デトックスヨガ yoshiko ★	19：00～19：30								19:00		
19:30			隔週ブラネタリウム															19:30		
20:00			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 ★ 	19：45～20：30 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	20：00～20：45 フローヨガ REIKO ★★	19：45～20：45 リラックスヨガ 村上雅代 ★		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		20:00			
20:30																	20:30			
21:00																	21:00			
21:30			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 リラックスヨガ 美華 ★	21：15～22：00 ピラティス 福田泰子 ★★			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 ★★		21：00～22：00 リラックスヨガ 美華 ★	21：15～22：00 ピラティス 福田泰子 ★★				21:30			
22:00																	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			

※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。
※ヨガマットの上には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(月)
-------	-------	-------	----------	-------	---