

CALDO TSUTSUJIGAOKA STUDIO
カルドつつじヶ丘 9月1日（火）～9月15日（火）

TIMETABLE
スタジオスケジュール

	1日（火）	2日（水）	3日（木）	4日（金）	5日（土）	6日（日）	7日（月）		8日（火）	9日（水）	10日（木）	11日（金）	12日（土）	13日（日）	14日（月）	15日（火）	
8:30					担当変更			8:30					担当変更				8:30
9:00					9：00～10：00 リフレッシュヨガ amina ★★			9:00					9：00～10：00 リフレッシュヨガ 恵理 ★★	9：00～9：45 ストレッチング ヨガ Sachi ★			9:00
9:30								9:30									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	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
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	10:30		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		10:30
11:00	11：00～11：30		11：00～11：30					11:00	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		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 ★★		クラス・担当変更	11：30～12：30 やさしい デトックスヨガ Miki ★		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 ★★			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 ビューティーヨガ 美華 ★		12：00～12：45 ベーシックヨガ Izumi ★★	12:00
12:30		12：30～13：00		12：30～13：00			12：30～13：30	12:30		12：30～13：00			12：45～13：30	12：45～13：00	12：30～13：30		12:30
13:00					12：45～13：30			13:00									13:00
13:30	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	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 ★		13:30
14:00					14：00～14：45 アロマ ビューティーヨガ Tomo ★		14：00～14：45 ビギナー ピラティス chie ★	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 ★		14:00
14:30	9月～変更				14：45～15：30		14：45～16：00	14:30	9月～変更			14：15～16：00	14：45～15：30		14：45～16：00	9月～変更	14:30
15:00	15：00～16：00 ビギナーヨガ REIKO ★	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				15:00	15：00～16：00 ビギナーヨガ REIKO ★	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		15：15～16：15 パワーヨガ 村上雅代 ★★	14：45～16：00	15：00～16：00 ビギナーヨガ REIKO ★	15:00
15:30								15:30									15:30
16:00					16：00～17：00 肩こり・腰痛改善 ヨガ Tomo ★★			16:00					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			16：30～18：00 閉館	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	17：00～17：45	16：15～17：30	16：30～18：00 閉館	16：30～18：00 閉館	16:30
17:00					17：00～17：45			17:00									17:00
17:30								17:30									17:30
18:00	9月～変更	クラス・担当変更			18：15～19：00 やさしい デトックスヨガ yoshiko ★			18:00	9月～変更	クラス・担当変更			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 ★		9月～変更	18:00
18:30	18：30～19：15 やさしい デトックスヨガ Izumi ★	18：30～19：30 デトックスヨガ Sawa ★★	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 ★★			18：30～19：30 リラックスヨガ REIKO ★	18:30	18：30～19：15 やさしい デトックスヨガ Izumi ★	18：30～19：30 デトックスヨガ Sawa ★★	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 ★★			18：30～19：30 リラックスヨガ REIKO ★	18：30～19：15 やさしい デトックスヨガ Izumi ★	18:30
19:00					19：00～19：30			19:00					19：00～19：30	19：00～19：30			19:00
19:30	9月～変更							19:30	9月～変更							9月～変更	19:30
20:00	19：45～20：45 シェイプアップ ヨガ 村上雅代 ★★	担当変更 20：00～20：45 アロマ ビギナーヨガ Sawa ★	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		20：00～20：45 フローヨガ REIKO ★★	20:00	19：45～20：45 シェイプアップ ヨガ 村上雅代 ★★	担当変更 20：00～20：45 アロマ ビギナーヨガ Sawa ★	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 シェイプアップ ヨガ 村上雅代 ★★	20:00
20:30								20:30									20:30
21:00			隔週キャンドル					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 ★	21:30	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 ★★	21:30
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 閉館	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

※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

➡ アロマを使用した隔週のクラスです。

・隔週限定キャンドルクラス

➡ キャンドルを使用した隔週のクラスです。

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

《9月休館日のお知らせ》
6日(日)・16日(水)・26日(土)・30(水)