

CALDO TSUTSUJIGAOKA STUDIO TIMETABLE
カルドつつじヶ丘 9月16日（水）～ 9月30日（水） スタジオスケジュール

	16日（水）	17日（木）	18日（金）	19日（土）	20日（日）	21日（月・祝）	22日（火・祝）	23日（水・祝）		24日（木）	25日（金）	26日（土）	27日（日）	28日（月）	29日（火）	30日（水）	
8:30	休館日								8:30			休館日					8:30
9:00				担当変更					9:00				9：00～9：45 ストレッチング ヨガ Sachi ★				9:00
9:30			隔週アロマ					9：00～10：00 背中人ヨガ Izumi ★★	9:30								9:30
10:00		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	10：00～11：00 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	10：30～11：15 ビギナーヨガ REIKO ★	10：15～11：15 冷えむくみ改善 ヨガ Sachi ★★	10：30～11：30 朝の 全身ほぐしヨガ Izumi ★	10：30～11：30 朝ヨガ REIKO ★★	10：30～11：30 秋の養生ヨガ 麻生絵美 ★	10:30		10：45～11：00		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	11：00～11：30					11：00～11：30		11:00
11:30			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		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 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 Yuki ★	12：00～13：00 巡りを良くする デトックスヨガ Harumi ★★	11：30～13：00	12：00～13：00 ボディ メンテナンスヨガ Akari☆ ★★	12:00	12：00～12：45 デトックスヨガ Yuki ★★			11：45～12：45 ビューティーヨガ 村上雅代 ★		12：00～12：45 ベーシックヨガ Izumi ★★		12:00
12:30			12：30～13：00						12:30		12：30～13：00		12：45～13：00				12:30
13:00				12：45～13：30					13:00					12：30～13：30			13:00
13:30		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 ★	13：30～14：30 夏の疲れを リセットヨガ Harumi ★	13：30～14：30 気持ち前向きヨガ 楓 ★★	13：30～14：30 ヒーリングヨガ ～withキャンドル～ Akari☆ ★	13:30	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
14:00				14：00～14：45 アロマ ビューティーヨガ Tomo ★					14:00		14：00～14：45 アロマ ビューティーヨガ 村上雅代 ★	休館日	14：30～14：45	14：00～14：45 やさしい ビギナー ピラティス chie ★			14:00
14:30				14：45～15：30					14:30								14:30
15:00		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 ★★	14：30～16：00	14：30～16：00	14：30～16：00	15:00	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 ★★	14：45～16：00	15：00～16：00 ビギナー ピラティス Tomo Yasu ★		15:00
15:30									15:30								15:30
16:00				16：00～17：00 肩こり・腰痛改善 ヨガ Tomo ★★	16：15～17：30				16:00				16：15～17：30				16:00
16:30		16：30～18：00 閉館	16：30～18：00 閉館			16：30～17：30 アーユルヴェーダ ～季節の変わり目 を整えるヨガ～ 村上雅代 ★(1.5)	16：30～17：30 アール、美脚 ピラティス Tomo Yasu ★★		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
17:00				17：00～17：45					17:00				担当変更				17:00
17:30									17:30				隔週キャンドル				17:30
18:00					18：00～19：00 リラククスヨガ 恵理 ★	18：00～19：00 カラダゆるめる ヨガ REIKO ★	18：00～19：00 股関節周りを 整えるヨガ 村上雅代 ★★	18：00～19：00 骨盤調整ヨガ 恵理 ★	18:00				18：00～19：00 リラククスヨガ 美華 ★	担当変更	9月～変更		18:00
18:30		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 ★					18:30	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 リラククスヨガ amina ★	18：30～19：30 リラククスヨガ Izumi ★	18：30～19：15 やさしい デトックスヨガ Izumi ★		18:30
19:00				19：00～19：30	19：00～19：30	19：00～19：30	19：00～19：30	19：00～19：30	19:00				19：00～19：30				19:00
19:30									19:30						9月～変更		19:30
20:00		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 閉館	20：00 閉館	20：00 閉館	20:00	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 amina ★★	19：45～20：45 シェイプアップ ヨガ 村上雅代 ★★		20:00
20:30		隔週キャンドル							20:30								20:30
21:00		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 ★★						21:00	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 ★★						21:00
21:30									21:30					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	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)