

CALDO TSUTSUJIGAOKA STUDIO TIMETABLE
カルドつつじヶ丘 11月1日（日）～ 11月15日（日） スタジオスケジュール

	1日（日）	2日（月）	3日（火・祝）	4日（水）	5日（木）	6日（金）	7日（土）	8日（日）	9日（月）	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）	14日（土）	15日（日）			
8:30						休館日										8:30		
9:00	9：00～9：45 ストレッチング ヨガ Sachi ★		9：00～10：00 やさしいヨガ REIKO ★				担当変更 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 ★							担当変更 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					担当・内容変更												9:30	
10:00	10：15～11：15 冷えむくみ改善 ヨガ Sachi ★★	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☆ ★★	10：00～11：00 ビギナー ピラティス Tomo Yasu ★								担当変更				10:00	
10:30		10：45～11：00	10：30～11：30 ミュージック フローヨガ REIKO ★★	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 ★★	10：00～10：45 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☆ ★★	10：00～11：00 ビギナーヨガ Yuki ★	10：00～10：45 ビューティーヨガ Miki ★	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	
11:00					11：00～11：30						11：00～11：30		11：00～11：30				11:00	
11:30	11月～担当/内容変更	11：30～12：30 やさしい デトックスヨガ Miki ★	INSPAボール必須 12：00～13：00 全身リカバリー 美華 ★ 	11：30～12：30 ビギナーヨガ 麻生絵美 ★					11月～担当/内容変更	11：30～12：30 やさしい デトックスヨガ Miki ★	担当変更 12：00～12：45 ベーシックヨガ 美華 ★★	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月～担当/内容変更	11:30	
12:00	11：45～12：45 ビギナーヨガ 小亀さち ★				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 ビギナーヨガ 小亀さち ★				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 ビギナーヨガ 小亀さち ★	12:00	
12:30	12：45～13：00	12：30～13：30		12：30～13：00				12：45～13：30	12：45～13：00					12：30～13：00		12：45～13：30	12:30	
13:00					12：45～14：30						12：45～14：30		12：45～14：30				13:00	
13:30	13：30～14：30 やさしい フローヨガ 村上雅代 ★		13：30～14：30 腸活ヨガ Yuki ★★	13：30～14：30 リフレッシュヨガ Hazuki ★★					13：30～14：30 やさしい フローヨガ amina ★				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 ビギナー ピラティス chie ★						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 ★					14：00～14：45 アロマ ビューティーヨガ Tomo ★ 	14：30～14：45	14:00	
14:30	14：30～14：45		14：30～16：00														14:30	
15:00		14：45～16：00		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 ★★				15：00～16：00 ビギナー ピラティス REIKO ★	14：45～16：00	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		14：45～15：30	15：15～16：15 パワーヨガ 村上雅代 ★★ ★	15:00	
15:30	15：15～16：15 パワーヨガ 村上雅代 ★★ ★								15：15～16：15 リフレッシュヨガ 美華 ★★								15:30	
16:00								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	
16:30	16：15～17：30		16：30～17：30 秋の夜長を 過ごすためのヨガ 村上雅代 ★	16：30～18：00 閉館	16：30～18：00 閉館				16：15～17：30							16：15～17：30	16:30	
17:00		16：30～18：00 閉館						17：00～17：45		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	17：00～17：45		17:00	
17:30																	17:30	
18:00	18：00～19：00 リラックスヨガ 恵理 ★		18：00～19：00 インナーユニット を鍛えるヨガ 村上雅代 ★★	担当変更 18：30～19：30 デトックスヨガ 美華 ★★				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 ★			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 ★	18:00
18:30		18：30～19：30 リラックスヨガ REIKO ★			18：30～19：15 ビューティーヨガ Izumi ★					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 ★	18：30～19：30 デトックスヨガ 美華 ★★	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 ★★		19：00～19：30	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		
19:30				担当変更	19：45～20：30 リフレッシュヨガ AI ★★					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 美華 ★	19：45～20：30 リフレッシュヨガ AI ★★	19：45～20：45 ストレッチング ヨガ 福田泰子 ★			19:30		
20:00	20：00 閉館	20：00～20：45 フローヨガ REIKO ★★	20：00 閉館	20：00～20：45 アロマ ビギナーヨガ 美華 ★ 			20：00 閉館	20：00 閉館	20：00～20：45 フローヨガ REIKO ★★					20：00 閉館	20：00 閉館	20:00		
20:30																20:30		
21:00					21：00～22：00 リラックスヨガ AI ★											21:00		
21:30		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 ★				21：15～22：00 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 恵理 ★	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 AI ★	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 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】

カルドつつじヶ丘店2周年特別プログラム開催期間：11/19(木)～11/25(水)

レッスンスケジュールの一部が特別プログラムとなります。※各クラスはご予約中のプランのご利用条件にて通常通りご参加いただけます。

特別プログラムの詳細は、11月後半のスケジュールと併せてご案内いたします。

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

《11月休館日のお知らせ》
6日(金)・16日(月)・
26日(木)・30(月)