CALDO　TSUTSUJIGAOKA　STUDIO　TIMETABLE
カルドつつじヶ丘　12月1日（火）～ 12月15日（火）　スタジオスケジュール

2026年12月より月曜日・水曜日の閉館時間が変更となっております。（月曜・水曜日 ➡ 22：00閉館）

	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					12月～担当変更							12月～担当変更			
9:00					9：00～10：00 リフレッシュヨガ 江角まゆ ★★							9：00～10：00 リフレッシュヨガ 江角まゆ ★★	9：00～9：45 ストレッチング ヨガ Sachi ★		
9:30			12月～担当変更							12月～担当変更					
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 amina ★	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 ★	10：00～10：45 ボディメイクヨガ Akari☆ ★★	10：00～11：00 ビギナーヨガ amina ★	10：00～10：45 ビューティーヨガ Miki ★		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 ★
10:30		10：45～11：00		10：45～11：00	10：30～11：15 ビギナーヨガ REIKO ★		10：45～11：00		10：45～11：00			10：30～11：15 ビギナーヨガ REIKO ★		10：45～11：00	
11:00	11：00～11：30		11：00～11：30					11：00～11：30		11：00～11：30					11：00～11：30
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 ★★	11：45～12：45 デトックスヨガ REIKO ★★		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 ★★	11：45～12：45 デトックスヨガ REIKO ★★	11：45～12：45 ビギナーヨガ 小亀さち ★	11：30～12：30 やさしい デトックスヨガ Miki ★	
12:00	担当変更 12：00～12：45 ベーシックヨガ Miki ★★	12：30～13：00	12：00～12：45 デトックスヨガ Yuki ★★	12：30～13：00	12：45～13：30		12：30～13：30	担当変更 12：00～12：45 ベーシックヨガ 美華 ★★	12：30～13：00	12：00～12：45 デトックスヨガ Yuki ★★	12：30～13：00	12：45～13：30	12：45～13：00	12：30～13：30	12：00～12：45 ベーシックヨガ Izumi ★★
12:30	12：45～14：30	13：30～14：30 リフレッシュヨガ Hazuki ★★	12：45～14：30	隔週アロマ 13：30～14：15 やさしい デトックスヨガ amina ★	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 ★	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 ★	14：00～14：45 ビギナー ピラティス chie ★	14：45～16：00	12：45～14：30
13:00				14：15～16：00	14：45～15：30		14：45～16：00	隔週アロマ			14：15～16：00	14：45～15：30	14：30～14：45		15：00～16：00 ストレッチング ヨガ REIKO ★
13:30	15：00～16：00 ストレッチング 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 ★★		16：00～17：00 肩こり・腰痛改善 ヨガ Tomo ★★		16：30～18：30 閉館	15：00～16：00 ストレッチング 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 ★★		15：15～16：15 パワーヨガ 村上雅代 ★★★			
14:00		12月～時間変更			17：00～17：45				12月～時間変更			16：00～17：00 肩こり・腰痛改善 ヨガ Tomo ★★	16：15～17：30	12月～時間変更	
14:30												17：00～17：45			
15:00					隔週プラネタリウム 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 ★		
15:30					19：00～19：30							18：15～19：00 やさしい デトックスヨガ yoshiko ★	19：00～19：30		
16:00												19：00～19：30			
16:30	16：30～18：00 閉館	16：30～18：30 閉館	16：30～18：00 閉館	16：30～18：00 閉館			16：30～18：30 閉館	16：30～18：00 閉館	16：30～18：30 閉館	16：30～18：00 閉館	16：30～18：00 閉館			16：30～18：30 閉館	16：30～18：00 閉館
17:00															
17:30															
18:00															
18:30	18：30～19：15 やさしい デトックスヨガ Izumi ★	12月～担当/時間変更 19：00～20：00 デトックスヨガ 恵理 ★★	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 ★★			12月～時間変更 19：00～20：00 リラックスヨガ REIKO ★★	18：30～19：15 やさしい デトックスヨガ Izumi ★	12月～担当/時間変更 19：00～20：00 デトックスヨガ 恵理 ★★	隔週プラネタリウム 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 ★	19：00～19：30	12月～時間変更 19：00～20：00 リラックスヨガ REIKO ★★	18：30～19：15 やさしい デトックスヨガ Izumi ★
19:00															
19:30	19：45～20：45 シェイプアップ ヨガ 村上雅代 ★★★	12月～内容/時間変更 20：30～21：15 アロマ ストレッチングヨガ 恵理 ★	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 ★			12月～時間変更 20：30～21：15 フローヨガ REIKO ★	19：45～20：45 シェイプアップ ヨガ 村上雅代 ★★★	12月～内容/時間変更 20：30～21：15 アロマ ストレッチングヨガ 恵理 ★	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 ★	20：00 閉館	20：00 閉館	12月～時間変更 20：30～21：15 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															
21:00	21：15～22：00 ボディコンディショ ニングヨガ 村上雅代 ★★	21：15～21：30	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 ★★			21：15～21：30	21：15～22：00 ボディコンディショ ニングヨガ 村上雅代 ★★	21：15～21：30	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 ★★			21：15～21：30	21：15～22：00 ボディコンディショ ニングヨガ 村上雅代 ★★
21:30		22：00 閉館					22：00 閉館		22：00 閉館					22：00 閉館	
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

休館日

※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	➡ アロマを使用した隔週のクラスです。
・隔週限定プラネタリウムクラス	➡ プラネタリウム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

※年末年始営業スケジュールは別途ご案内のご確認の程よろしくお願いいたします。

《12月休館日のお知らせ》
6日(日)・16日(水)・26日(土)・29(火)・30(水)・31(木)