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）
8:30							担当変更
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・内容変更		9：00～10：00 リフレッシュヨガ 恵理 ★★
9:30					10：00～11：00 ビギナー ピラティス Tomo Yasu ★		
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 ★★	10：30～11：30 ミュージック フローヨガ REIKO ★★	10：00～10：45 ボディメイクヨガ Akari☆ ★★	11：00～11：30		10：30～11：15 ビギナーヨガ REIKO ★
10:30		10：45～11：00		10：45～11：00			
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	11：30～12：30 ビギナーヨガ 麻生絵美 ★	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	11：45～12：45 ビギナーヨガ 小亀さち ★		12：00～13：00 全身リカバリー 美華 ★				
12:30	12：45～13：00	12：30～13：30		12：30～13：00			12：45～13：30
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 ★★	12：45～14：30		14：00～14：45 アロマ ビューティーヨガ Tomo ★
14:00		14：00～14：45 ビギナー ピラティス chie ★					
14:30	14：30～14：45						14：45～15：30
15:00		14：45～16：00	14：30～16：00	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 ★★		16：00～17：00 肩こり・腰痛改善 ヨガ Tomo ★★
15:30	15：15～16：15 パワーヨガ 村上雅代 ★★★						
16:00							
16:30	16：15～17：30	16：30～18：00 閉館	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		17：00～17：45
17:00							
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 ★★	18：30～19：15 ビューティーヨガ Izumi ★		18：15～19：00 やさしい デトックスヨガ yoshiko ★
18:30		18：30～19：30 リラックスヨガ REIKO ★					
19:00	19：00～19：30		19：00～19：30				19：00～19：30
19:30							
20:00	**20：00 閉館**	20：00～20：45 フローヨガ REIKO ★★	**20：00 閉館**	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 ★★		**20：00 閉館**
20:30							
21:00					21：00～22：00 リラックスヨガ AI ★		
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 ★			
22:00							
22:30		**22：30 閉館**		**22：30 閉館**	**22：30 閉館**		

休館日

	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								
9:00	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 ★
9:30					担当変更			
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 ★★	10：00～11：00 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 ★		10：15～11：15 冷えむくみ改善 ヨガ Sachi ★★
10:30		10：45～11：00		10：45～11：00		10：45～11：00	10：30～11：15 ビギナーヨガ REIKO ★	
11:00			11：00～11：30		11：00～11：30			
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 ★	担当変更	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月～担当/内容変更
12:00	11：45～12：45 ビギナーヨガ 小亀さち ★		12：00～12：45 ベーシックヨガ 美華 ★★		12：00～12：45 デトックスヨガ Yuki ★★			11：45～12：45 ビギナーヨガ 小亀さち ★
12:30	12：45～13：00	12：30～13：30		12：30～13：00		12：30～13：00	12：45～13：30	12：45～13：00
13:00								
13:30	担当変更 13：30～14：30 やさしい フローヨガ amina ★		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 ★	14：00～14：45 アロマ ビューティーヨガ Tomo ★	13：30～14：30 やさしい フローヨガ 村上雅代 ★
14:00		14：00～14：45 ビギナー ピラティス chie ★						
14:30	14：30～14：45					14：15～16：00	14：45～15：30	14：30～14：45
15:00	担当・内容変更 15：15～16：15 リフレッシュヨガ 美華 ★★	14：45～16：00	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 ★★	15：15～16：15 パワーヨガ 村上雅代 ★★★
15:30								
16:00								
16:30	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	16：30～18：00 閉館	17：00～17：45	16：15～17：30
17:00								
17:30								
18:00	18：00～19：00 リラックスヨガ 恵理 ★			担当変更 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 ★★	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		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 ★					
19:00	19：00～19：30						19：00～19：30	19：00～19：30
19:30			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 ★		
20:00	**20：00 閉館**	20：00～20：45 フローヨガ REIKO ★★					**20：00 閉館**	**20：00 閉館**
20:30								
21:00					21：00～22：00 リラックスヨガ AI ★			
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 ★★	21：15～22：00 ストレッチング ヨガ 恵理 ★		21：15～22：00 ピラティス 福田泰子 ★★		
22:00								
22:30		**22：30 閉館**	**22：30 閉館**	**22：30 閉館**	**22：30 閉館**	**22：30 閉館**		

※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。※各クラスはご契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)