CALDO TSUTSUJIGAOKA STUDIO TIMETABLE
カルドつつじヶ丘 11月16日（月）～ 11月30日（月） スタジオスケジュール

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

16日（月）
休館日

17日（火）
- 10：00～11：00 アロマリラックスヨガ Tomo ★
- 11：00～11：30
- 12：00～12：45 ベーシックヨガ Izumi ★★
- 12：45～14：30
- 15：00～16：00 ストレッチングヨガ REIKO ★
- 16：30～18：00 閉館
- 18：30～19：15 やさしいデトックスヨガ Izumi ★
- 19：45～20：45 シェイプアップヨガ 村上雅代 ★★★
- 21：15～22：00 ボディコンディショニングヨガ 村上雅代 ★★

22：30 閉館

18日（水）
- 10：00～10：45 ボディメイクヨガ Akari☆ ★★
- 10：45～11：00
- 11：30～12：30 ピギナーヨガ 麻生絵美 ★
- 12：30～13：00
- 13：30～14：30 リフレッシュヨガ Hazuki ★★
- 15：00～16：00 ピギナーピラティス Tomo Yasu ★
- 16：30～18：00 閉館
- 担当変更
- 18：30～19：30 デトックスヨガ 美華 ★★
- 担当変更
- 20：00～20：45 アロマピギナーヨガ 美華 ★
- 21：15～22：00 ストレッチングヨガ 恵理 ★

22：30 閉館

19日（木）
- 担当変更
- 10：00～11：00 ピギナーヨガ Yuki ★
- 11：00～11：30
- 特別クラス
- 12：00～12：45 代謝アップフローヨガ Yuki ★★
- 12：45～14：30
- 15：00～16：00 やさしいパワーヨガ REIKO ★★
- 16：30～18：00 閉館
- 18：30～19：15 ビューティーヨガ Izumi ★
- 特別クラス
- 19：45～20：30 お腹スッキリ！フローヨガ AI ★★
- 21：00～22：00 リラックスヨガ AI ★

22：30 閉館

20日（金）
- 特別クラス
- 10：00～10：45 はじめてのリズムボクシングエクササイズ Miki ★
- 10：45～11：00
- 11：30～12：30 骨盤コンディショニングヨガ amina ★★
- 12：30～13：00
- 特別クラス
- 13：30～14：15 星空のヒーリングヨガ amina ★
- 14：15～16：00
- 16：30～18：00 閉館
- 特別クラス
- 18：30～19：15 リンパデトックスヨガ 大場恵 ★★
- 19：45～20：45 ストレッチングヨガ 福田泰子 ★
- 特別クラス
- 21：15～22：00 ボディメイクヨガ 福田泰子 ★★

22：30 閉館

21日（土）
- 担当変更
- 9：00～10：00 リフレッシュヨガ 美華 ★★
- 特別クラス
- 10：30～11：15 朝のほぐしヨガ REIKO ★
- 11：45～12：45 デトックスヨガ REIKO ★★
- 12：45～13：30
- 14：00～14：45 アロマビューティーヨガ Tomo ★
- 14：45～15：30
- 特別クラス
- 16：00～17：00 冬支度の温もりフローヨガ Tomo ★★
- 17：00～17：45
- 特別クラス
- 18：15～19：00 美腸ヨガ yoshiko ★
- 19：00～19：30

20：00 閉館

22日（日）
- 特別クラス
- 9：00～9：45 リラックスヨガ ～with キャンドル～ Sachi ★
- 10：15～11：15 冷えむくみ改善ヨガ Sachi ★★
- 特別クラス
- 11：45～12：45 アロマビギナーヨガ 小亀さち ★
- 12：45～13：00
- 13：30～14：30 やさしいフローヨガ 村上雅代 ★
- 14：30～14：45
- 特別クラス
- 15：15～16：15 ポーズを深めるヨガ ～バランス～ 村上雅代 ★★★
- 16：15～17：30
- 18：00～19：00 リラックスヨガ 恵理 ★
- 19：00～19：30

20：00 閉館

23日（月・祝）
- 9：00～10：00 朝のフローヨガ Yuki ★★
- 10：30～11：30 秋の休養ヨガ Izumi ★
- 12：00～13：00 セロトニンヨガ Izumi ★★
- INSPAボール必須
- 13：30～14：30 全身リカバリー 美華 ★
- 14：30～16：00
- 16：30～17：30 カラダゆるめるヨガ REIKO ★
- 18：00～19：00 アクティブフローヨガ REIKO ★★
- 19：00～19：30

20：00 閉館

24日（火）
- 10：00～11：00 アロマリラックスヨガ Tomo ★
- 11：00～11：30
- 特別クラス
- 12：00～12：45 体幹強化ヨガ Izumi ★★(2.5)
- 12：45～14：30
- 担当変更
- 15：00～16：00 ストレッチングヨガ Yuki ★
- 16：30～18：00 閉館
- 特別クラス
- 18：30～19：15 やさしいデトックスヨガ Izumi ★
- 19：45～20：45 シェイプアップヨガ 村上雅代 ★★★
- 21：15～22：00 ボディコンディショニングヨガ 村上雅代 ★★

22：30 閉館

25日（水）
- 特別クラス
- 10：00～10：45 軸足安定ボディメイクヨガ Akari☆ ★★
- 10：45～11：00
- 特別クラス
- 11：30～12：30 疲労回復ヨガ 麻生絵美 ★
- 12：30～13：00
- 特別クラス
- 13：30～14：30 アロマリフレッシュヨガ Hazuki ★★
- 特別クラス
- 15：00～16：00 姿勢改善ピラティス Tomo Yasu ★
- 16：30～18：00 閉館
- 担当変更
- 18：30～19：30 デトックスヨガ Yuki ★★
- 担当変更
- 20：00～20：45 アロマビギナーヨガ Yuki ★
- 特別クラス
- 21：15～22：00 睡眠を促すストレッチングヨガ 恵理 ★

22：30 閉館

26日（木）
休館日

27日（金）
- 10：00～10：45 ビューティーヨガ Miki ★
- 10：45～11：00
- 11：30～12：30 骨盤コンディショニングヨガ amina ★★
- 12：30～13：00
- 13：30～14：15 やさしいデトックスヨガ amina ★
- 14：15～16：00
- 16：30～18：00 閉館
- 18：30～19：15 フローヨガ 大場恵 ★★
- 19：45～20：45 ストレッチングヨガ 福田泰子 ★
- 21：15～22：00 ピラティス 福田泰子 ★★

22：30 閉館

28日（土）
- 担当変更
- 9：00～10：00 リフレッシュヨガ 恵理 ★★
- 10：30～11：15 ピギナーヨガ REIKO ★
- 11：45～12：45 デトックスヨガ REIKO ★★
- 12：45～13：30
- 14：00～14：45 アロマビューティーヨガ Tomo ★
- 14：45～15：30
- 16：00～17：00 肩こり・腰痛改善ヨガ Tomo ★★
- 17：00～17：45
- 18：15～19：00 やさしいデトックスヨガ yoshiko ★
- 19：00～19：30

20：00 閉館

29日（日）
- 9：00～9：45 ストレッチングヨガ Sachi ★
- 10：15～11：15 冷えむくみ改善ヨガ Sachi ★★
- 11月～担当/内容変更
- 11：45～12：45 ビギナーヨガ 小亀さち ★
- 12：45～13：00
- 13：30～14：30 やさしいフローヨガ 村上雅代 ★
- 14：30～14：45
- 15：15～16：15 パワーヨガ 村上雅代 ★★★
- 16：15～17：30
- 18：00～19：00 リラックスヨガ 恵理 ★
- 19：00～19：30

20：00 閉館

30日（月）
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】

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)