

CALDO Tamaplaza STUDIO TIMETABLE

カルドたまプラーザ 8月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
			内容変更	ヨガではありません				
9:00	9:00~10:00 やさしい	9:00~10:00 フローヨガ	9:00~10:00 リフレッシュヨガ	9:00~10:00 ビギナーピラティス	9:00~10:00 ストレッチング	9:00~10:00 パワーヨガ	9:00~10:00 やさしい	9:00
9:30	デトックスヨガ ORI ★	Shige ★★	江角まゆ ★★	SAE ★	ヨガ サチ ★	Shige ★★★	フローヨガ Shige ★	9:30
10:00	10:00~10:15	10:00~10:15	10:00~10:15	10:00~10:15	10:00~10:15	10:00~10:15	10:00~10:15	10:00
10:30							ヨガではありません	10:30
10:45	10:45~11:45 ボディコンディ	10:45~11:45 ビギナーヨガ	10:45~11:45 ヴィンヤサ	10:45~11:45 リラクソヨガ	10:45~11:45 デトックスヨガ	10:45~11:45 アロマ	10:45~11:45 ピラティス	10:45
11:00	ショニングヨガ Ayami ★★	Shige ★	フローヨガ Eimi ★★★	SAE ★	サチ ★★	ビューティーヨガ yukie ★	江角まゆ ★★	11:00
11:30	11:45~12:00	11:45~12:00	11:45~12:00	11:45~12:00	11:45~12:00	11:45~12:00	11:45~12:00	11:30
12:00								12:00
12:30	12:30~13:30 やさしい	12:30~13:30 冷え・むくみ	12:30~13:30 骨盤コンディショ	12:30~13:30 パワーヨガ	12:30~13:30 やさしい	12:30~13:30 デトックスヨガ	12:30~13:30 リフレッシュヨガ	12:30
13:00	フローヨガ mimi ★	改善ヨガ MASAMI ★★	ニングヨガ Maki ★★	aki ★★★	アロマフローヨガ Arina ★	yukie ★★	江角まゆ ★★	13:00
13:30	13:30~13:45	13:30~13:45	13:30~13:45	13:30~13:45	13:30~13:45	13:30~13:45	13:30~13:45	13:30
14:00							ヨガではありません	14:00
14:15	14:15~15:15 シェイプアップ	14:15~15:15 ビューティーヨガ	14:15~15:15 やさしい	14:15~15:15 ベーシックヨガ	14:15~15:15 パワーヨガ	14:15~15:15 リラクソヨガ	14:15~15:15 ビギナーピラティス	14:15
14:30	ヨガ mimi ★★★	MASAMI ★	デトックスヨガ Maki ★	May ★★	いくえ ★★★	江角まゆ ★	Naomi ★	14:30
15:00	15:15~15:30	15:15~15:30	15:15~15:30	15:15~15:30	15:15~15:30	15:15~15:30	15:15~15:30	15:00
15:30		内容変更	内容・担当者変更			ヨガではありません		15:30
16:00	16:00~17:00 アロマ	16:00~17:00 デトックスヨガ	16:00~17:00 コアトレヨガ	16:00~17:00 やさしい	16:00~17:00 ヒーリングヨガ	16:00~17:00 ボディメイク	16:00~17:00 リラクソヨガ	16:00
16:30	リラクソヨガ yasuyo ★	SAE ★★	舞絵驛ゆう子 ★★	フローヨガ May ★	江角まゆ ★	ピラティス 江角まゆ ★★	AYAKO ★	16:30
17:00	17:00~17:30	17:00~17:30	17:00~17:30	17:00~17:30	17:00~17:30	17:00~17:15	17:00~17:15	17:00
17:30								17:30
18:00						17:45~18:45 ビギナーヨガ	17:45~18:45 ボディコンディショ	18:00
18:30	18:30~19:30 パワーヨガ	18:30~19:30 やさしい	18:30~19:30 アロマ	18:30~19:15 ビギナーヨガ	18:30~19:30 冷え・むくみ	伊東尚美 ★	ニングヨガ AYAKO ★★	18:30
19:00	MASAMI ★★★	パワーヨガ YURIKO ★★	リラクソヨガ minemo ★	ゆりり ★	改善ヨガ sawa ★★	18:45~19:00	18:45~19:00	19:00
19:30	19:30~19:40	19:30~19:40	19:30~19:40	内容変更	19:30~19:40	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30
20:00	20:00~20:45 ベーシックヨガ	20:00~21:00 リフレッシュヨガ	20:00~21:00 やさしい	19:45~20:45 アロマフローヨガ	ヨガではありません	《8月休館日のお知らせ》 6日(水) 15日(金) 16日(土) 26日(火) 31日(日)		20:00
20:30	MASAMI ★★	mayu ★★	フローヨガ yukie ★	MASAMI ★★	20:00~20:45 ピリナーピラティス			20:30
20:45	20:45~20:55	21:00~21:10	21:00~21:10	20:45~20:55	20:45~20:55 sawa ★			21:00
21:00	21:15~22:15 ビギナーヨガ	21:30~22:15 アロマヒーリング	21:30~22:15 肩こり腰痛改善	21:15~22:15 リラクソヨガ	21:15~22:15 ベーシックヨガ			21:30
21:30	笑子 ★	ヨガ mayu ★	ヨガ yukie ★★	MASAMI ★	のりか ★★	22:00		
22:00								22:00
22:30	22:45 閉館	22:45 閉館	22:45 閉館	22:45 閉館	22:45 閉館			22:30

- ※全てのレッスンは定員36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。
- ※整理券はなくなり次第、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。
- ※スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の関係で10分~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。
- ※バスタオルを敷いてご利用下さい。



口コミお待ちしております♪