

CALDO Tamaplaza STUDIO TIMETABLE

カルドたまプラーザ 10月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00	9:00~10:00 やさしい デトックスヨガ ORI ★	9:00~10:00 フローヨガ Shige ★★	9:00~10:00 リフレッシュヨガ 江角まゆ ★★	9:00~10:00 ビギナーピラティス SAE ★	9:00~10:00 ストレッチング ヨガ サチ ★	9:00~10:00 パワーヨガ Shige ★★★	9:00~10:00 やさしい フローヨガ Shige ★	9:00
9:30								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
11:00	10:45~11:45 ボディコンディ ショニングヨガ Ayami ★★	10:45~11:45 ビギナーヨガ Shige ★	10:45~11:45 ヴィンヤサ フローヨガ satomi★★★	10:45~11:45 リラックスヨガ SAE ★	10:45~11:45 デトックスヨガ サチ ★★	10:45~11:45 アロマ ビューティーヨガ yukie ★	10:45~11:45 ピラティス 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			内容変更					12:00
12:30	12:30~13:30 やさしい フローヨガ mimi ★	12:30~13:30 冷え・むくみ 改善ヨガ MASAMI ★★	12:30~13:30 やさしい デトックスヨガ Maki ★	12:30~13:30 パワーヨガ aki ★★★	12:30~13:30 やさしい アロマフローヨガ Arina ★	12:30~13:30 デトックスヨガ yukie ★★	12:30~13:30 リフレッシュヨガ 江角まゆ ★★	12:30
13:00								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			内容変更				担当者・内容変更	14:00
14:30	14:15~15:15 シェイプアップ ヨガ mimi ★★★	14:15~15:15 ビューティーヨガ MASAMI ★	14:15~15:15 肩こり・腰痛改善 ヨガ Maki ★★	14:15~15:15 ベーシックヨガ May ★★	14:15~15:15 パワーヨガ いくえ ★★★	14:15~15:15 リラックスヨガ 江角まゆ ★	14:15~15:15 ビギナーヨガ 調整中 ★	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						ヨガではありません	1ヶ月限定 担当者変更	15:30
16:00	16:00~17:00 アロマ リラックスヨガ yasuyo ★	16:00~17:00 デトックスヨガ SAE ★★	16:00~17:00 コアトレヨガ 舞絵驛ゆう子 ★★	16:00~17:00 やさしい フローヨガ May ★	16:00~17:00 ヒーリングヨガ 江角まゆ ★	16:00~17:00 ボディメイク ピラティス 江角まゆ ★★	16:00~17:00 リラックスヨガ 綾子 ★	16:00
16:30								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							1ヶ月限定 担当者変更	17:30
18:00						17:45~18:45 ビギナーヨガ 伊東尚美 ★	17:45~18:45 ボディコンディショ ニングヨガ 綾子★★	18:00
18:30	18:30~19:30 パワーヨガ MASAMI ★★★	18:30~19:30 やさしい パワーヨガ YURIKO ★★	18:30~19:30 アロマ リラックスヨガ minemo ★	18:30~19:15 ビギナーヨガ ゆうり ★	18:30~19:30 冷え・むくみ 改善ヨガ sawa ★★	18:45~19:00	18:45~19:00	18:30
19:00				19:15~19:25				19:00
19:30	19:30~19:40	19:30~19:40	19:30~19:40		19:30~19:40	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30
20:00		内容変更		19:45~20:45 アロマフローヨガ MASAMI ★★	ヨガではありません	《10月休館日のお知らせ》 6日(月) 16日(木) 26日(日) 31日(金)		20:00
20:30	20:00~20:45 ベーシックヨガ MASAMI ★★	20:00~21:00 アロマ ヒーリングヨガ mayu★	20:00~20:45 肩こり・腰痛改善 ヨガ minemo★★	20:45~20:55	20:00~20:45 ビギナーピラティス sawa ★			20:30
21:00	20:45~20:55		20:45~20:55	20:45~20:55	20:45~20:55			21:00
21:30	内容変更 21:15~22:15 リラックスヨガ 笑子 ★	内容変更 21:30~22:15 リフレッシュ ヨガ mayu ★★	21:15~22:15 やさしいフロー ヨガ ゆうり★	21:15~22:15 リラックスヨガ MASAMI ★	21:15~22:15 ベーシックヨガ のりか ★★			21:30
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♪