

# CALDO Tamaplaza STUDIO TIMETABLE

## カルドたまプラーザ 9月スタジオスケジュール

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