

CALDO Tamaplaza STUDIO TIMETABLE

カルドたまプラーザ 11月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
				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	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	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 ボディコンディ ショニングヨガ	10:45～11:45 ビギナーヨガ	10:45～11:45 ヴィンヤサ	10:45～11:45 リラックスヨガ	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	11:00
11:30	Riho ★★	Shige ★	フローヨガ satomi ★★★	SAE ★	サチ ★★	ビューティーヨガ yukie ★	江角まゆ ★★	11:30
	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	
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 やさしい	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 ★★	デトックスヨガ Maki ★	aki ★★★	アロマフローヨガ Arina ★	yukie ★★	江角まゆ ★★	13:00
13:30	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	13:30
14:00							担当者変更	14:00
14:30	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 肩こり・腰痛改善	14:15～15:15 ベーシックヨガ	14:15～15:15 パワーヨガ	14:15～15:15 リラックスヨガ	14:15～15:15 ビギナーピラティス	14:30
15:00	ヨガ mimi ★★★	MASAMI ★	ヨガ Maki ★★	May ★★	いくえ ★★★	江角まゆ ★	週替わり担当 ★	15:00
	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	
15:30			内容変更			ヨガではありません	担当者変更	
16:00	16:00～17:00 アロマ	16:00～17:00 デトックスヨガ	16:00～17:00 ボディメイクヨガ	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 リラックスヨガ	16:00
16:30	リラックスヨガ yasuyo ★	SAE ★★	舞絵驒ゆう子 ★★	フローヨガ May ★	江角まゆ ★	ピラティス 江角まゆ ★★	Ryo ★	16:30
17:00	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	溶岩タイム30分	溶岩タイム15分	溶岩タイム15分	17:00
17:30							担当者変更	17:30
18:00				担当者・内容変更		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 リラックスヨガ	18:30～19:30 冷え・むくみ	★	ニングヨガ	18:30
19:00	MASAMI ★★★	パワーヨガ YURIKO ★★	リラックスヨガ minemo ★	はるな ★	改善ヨガ sawa ★★	溶岩タイム15分	Ryo★★	19:00
19:30	溶岩タイム10分	溶岩タイム10分	溶岩タイム10分	溶岩タイム10分	溶岩タイム10分	19:30 閉館	溶岩タイム15分	19:30
20:00	20:00～20:45 ベーシックヨガ	20:00～21:00 アロマ	20:00～20:45 肩こり・腰痛改善	19:45～20:45 アロマフローヨガ	20:00～20:45 ビギナーピラティス	《11月休館日のお知らせ》 6日(木) 16日(日) 26日(水) 30日(日)		20:00
20:30	MASAMI ★★	ヒーリングヨガ mayu★	ヨガ minemo★★	MASAMI ★★	sawa ★			20:30
	溶岩タイム10分	溶岩タイム10分	溶岩タイム10分	溶岩タイム10分	溶岩タイム10分			
21:00			担当者変更					21:00
21:30	21:15～22:15 リラックスヨガ	21:30～22:15 リフレッシュ	21:15～22:15 やさしいフロー	21:15～22:15 リラックスヨガ	21:15～22:15 ベーシックヨガ			21:30
22:00	笑子 ★	ヨガ mayu ★★	ヨガ のりか★	MASAMI ★	のりか ★★			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。

※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に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♪