

# CALDO Tamaplaza STUDIO TIMETABLE

## カルドたまプラーザ 1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>フローヨガ<br>Shige<br>★★          | 9:00~10:00<br>リフレッシュヨガ<br>江角まゆ<br>★★               | 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<br>★   | 9:00~10:00<br>ストレッチングヨガ<br>かりん<br>★                 | 9:00~10:00<br>パワーヨガ<br>Shige<br>★★★                  | 9:00~10:00<br>やさしい<br>フローヨガ<br>Shige ★                                |
| 9:30  | デトックスヨガ<br>ORI ★                                    |                                                    |                                                    |                                                     |                                                      |                                                                       |
| 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                                                              |
| 10:30 | 担当者・内容変更<br>10:45~11:45<br>リフレッシュヨガ<br>satomi<br>★★ | 10:45~11:45<br>ビギナーヨガ<br>Shige<br>★                | 10:45~11:45<br>ヴィンヤサ<br>フローヨガ<br>satomi★★★         | 10:45~11:45<br>リラクソスヨガ<br>SAE<br>★                  | 10:45~11:45<br>アロマ<br>ビューティーヨガ<br>yukie ★            | ヨガではありません<br>10:45~11:45<br>ピラティス<br>江角まゆ<br>★★                       |
| 11:00 |                                                     |                                                    |                                                    |                                                     |                                                      |                                                                       |
| 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                                                              |
| 12:00 |                                                     |                                                    | 担当者変更<br>12:30~13:30<br>パワーヨガ<br>芝崎知花子<br>★★★      |                                                     |                                                      |                                                                       |
| 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>やさしい<br>デトックスヨガ<br>Maki ★           | 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<br>★★                | 12:30~13:30<br>リフレッシュヨガ<br>江角まゆ<br>★★                                 |
| 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                                                              |
| 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<br>★             | 14:15~15:15<br>肩こり・腰痛改善<br>ヨガ<br>Maki ★★           | 14:15~15:15<br>ベーシックヨガ<br>May<br>★★                 | 14:15~15:15<br>パワーヨガ<br>いくえ<br>★★★                   | 14:15~15:15<br>リラクソスヨガ<br>江角まゆ<br>★                                   |
| 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                                                              |
| 15:30 |                                                     |                                                    |                                                    |                                                     | ヨガではありません                                            |                                                                       |
| 16:00 | 16:00~17:00<br>アロマ<br>リラクソスヨガ<br>yasuyo ★           | 16:00~17:00<br>デトックスヨガ<br>SAE<br>★★                | 16:00~17:00<br>ボディメイクヨガ<br>舞絵驒ゆう子<br>★★            | 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<br>★                  | 16:00~17:00<br>リラクソスヨガ<br>Ryo<br>★                                    |
| 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15分                                             | 溶岩タイム15分                                                              |
| 17:30 |                                                     |                                                    |                                                    |                                                     |                                                      |                                                                       |
| 18:00 |                                                     |                                                    |                                                    |                                                     | 17:45~18:45<br>ビギナーヨガ<br>伊東尚美<br>★<br>溶岩タイム15分       | 17:45~18:45<br>ボディコンディショ<br>ニングヨガ<br>Ryo★★<br>溶岩タイム15分                |
| 18:30 | 18:30~19:30<br>パワーヨガ<br>MASAMI<br>★★★               | 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>リラクソスヨガ<br>minemo ★          | 18:30~19:15<br>リラクソスヨガ<br>はるな ★<br>溶岩タイム10分         | 18:30~19:30<br>冷え・むくみ<br>改善ヨガ<br>sawa ★★<br>溶岩タイム10分 |                                                                       |
| 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                                           |                                                     | 19:30 閉館                                             | 19:30 閉館                                                              |
| 20:00 | 20:00~20:45<br>ベーシックヨガ<br>MASAMI ★★<br>溶岩タイム10分     | 20:00~21:00<br>アロマ<br>ヒーリングヨガ<br>mayu★<br>溶岩タイム10分 | 20:00~20:45<br>肩こり・腰痛改善<br>ヨガ minemo★★<br>溶岩タイム10分 | 19:45~20:45<br>アロマフローヨガ<br>MASAMI<br>★★<br>溶岩タイム10分 | 20:00~20:45<br>ビギナーピラティス<br>sawa ★<br>溶岩タイム10分       | 《1月休館日のお知らせ》<br>1日(木) 2日(金)<br>3日(土) 4日(日)<br>16日(金) 26日(月)<br>31日(土) |
| 20:30 |                                                     |                                                    |                                                    |                                                     |                                                      |                                                                       |
| 21:00 |                                                     |                                                    |                                                    |                                                     |                                                      |                                                                       |
| 21:30 | 21:15~22:15<br>リラクソスヨガ<br>笑子<br>★                   | 21:30~22:15<br>リフレッシュ<br>ヨガ mayu ★★                | 21:15~22:15<br>やさしいフロー<br>ヨガ<br>のりか★               | 21:15~22:15<br>リラクソスヨガ<br>MASAMI<br>★               | 21:15~22:15<br>ベーシックヨガ<br>のりか<br>★★                  |                                                                       |
| 22:00 |                                                     |                                                    |                                                    |                                                     |                                                      |                                                                       |
| 22:30 | 22:45 閉館                                            | 22:45 閉館                                           | 22:45 閉館                                           | 22:45 閉館                                            | 22:45 閉館                                             |                                                                       |

※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♪