

CALDO TSUTSUJIGAOKA STUDIO TIMETABLE

カルドつつじヶ丘 10月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
8:30								8:30
9:00						9：00～10：00 リフレッシュヨガ Izumi ★★	9：00～9：45 ストレッチングヨガ Sachi ★	9:00
9:30								9:30
10:00	内容変更							10:00
10:30	10：00～10：45 リフレッシュヨガ Miki ★★	10：00～11：00 アロマリラックスヨガ 大場恵 ★	10：00～10：45 ボディメイクヨガ Akari☆ ★★	10：00～11：00 ビギナーヨガ 浦田めぐみ ★	10：00～10：45 ビューティーヨガ Miki ★	10：30～11：15 ビギナーヨガ 平瀬友貴 ★	10：15～11：15 冷えむくみ改善ヨガ Sachi ★★	10:30
	10：45～11：00		10：45～11：00		10：45～11：00			
11:00	内容変更	11：00～11：30		11：00～11：30				11:00
11:30	11：30～12：30 シェイプアップヨガ Y O - K O ★★★	内容・担当者変更	11：30～12：30 ビギナーヨガ 麻生絵美 ★		11：30～12：30 骨盤コンディショニングヨガ kihi ★★		45分 ⇒ 60分増枠	11:30
12:00		12：00～12：45 ボディコンディショニングヨガ Hazuki ★★		12：00～12：45 デトックスヨガ Yuki ★★		11：45～12：45 ボディメイクピラティス 平瀬友貴 ★★	11：45～12：45 パワーヨガ 村上雅代 ★★★	12:00
12:30			12：30～13：00				12：45～13：00	12:30
13:00	12：30～13：30				12：30～13：30	12：45～13：30		13:00
13:30		12：45～14：30	13：30～14：30 ベーシックヨガ 胡桃 ★★	12：45～14：30			13：30～14：30 やさしいフローヨガ 村上雅代 ★	13:30
14:00	14：00～14：45 ビギナーピラティス chie ★				14：00～14：45 やさしいデトックスヨガ amina ★	14：00～14：45 アロマビューティーヨガ Tomo ★		14:00
14:30							14：30～15：00	14:30
15:00		15：00～16：00 ビギナーヨガ いわみあや ★	14：30～15：30	15：00～16：00 やさしいパワーヨガ REIKO ★★		14：45～15：30		15:00
15:30							15：30～16：15 ボディメイクヨガ Izumi ★★	15:30
16:00	14：45～17：30		16：00～16：45 やさしいフローヨガ Hazuki ★		14：45～17：30	16：00～17：00 肩こり・腰痛改善ヨガ Tomo ★★		16:00
16:30		16：00～17：30		16：00～17：30			16：15～17：30	16:30
17:00			16：45～17：30			17：00～17：45		17:00
17:30								17:30
18:00				担当者変更	10月・11月限定担当者	18：15～19：00 やさしいデトックスヨガ yoshiko ★	18：00～19：00 リラックスヨガ 恵理 ★	18:00
18:30	18：30～19：15 やさしいデトックスヨガ 平瀬友貴 ★	18：30～19：15 リフレッシュヨガ Yu ★★	18：30～19：30 シェイプアップヨガ AI ★★★	18：30～19：15 ビューティーヨガ Izumi ★	18：30～19：15 フローヨガ chie ★★			18:30
19:00						19：00～19：30	19：00～19：30	19:00
19:30				内容・担当者変更				19:30
20:00	19：45～20：30 ボディメイクピラティス 平瀬友貴 ★★	19：45～20：45 リラックスヨガ 村上雅代 ★	20：00～20：45 アロマビギナーヨガ AI ★	19：45～20：30 リフレッシュヨガ ゆり ★★	19：45～20：45 ビギナーピラティス 福田泰子 ★	20：00 閉館	20：00 閉館	20:00
20:30				担当者変更		《10月休館日のお知らせ》 6日（月）16日（木） 26日（日）31日（金）		
21:00	21：00～22：00 ビューティーヨガ ゆり ★	21：15～22：00 デトックスヨガ 村上雅代 ★★	21：15～22：00 ストレッチングヨガ 恵理 ★	21：00～22：00 リラックスヨガ ゆり ★	21：15～22：00 ピラティス 福田泰子 ★★			
21:30								
22:00								
22:30	22：30 閉館	22：30 閉館	22：30 閉館	22：30 閉館	22：30 閉館	初級クラス	ピラティスクラス	
						中級クラス	溶岩タイム	
						上級クラス		

※全てのレッスンは定員31名です。
※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。（体調不良の途中退室可）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。
※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
※溶岩タイムは、ご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に出入り可能です。
※レッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。
※スタジオからご退出の際には消毒タオルでヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。