

CALDO TSUTSUJIGAOKA STUDIO TIMETABLE カルドつつじヶ丘 12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
9:30						9:30
10:00	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 ★	9:00~9:45 ストレッチングヨガ Sachi ★
10:30	10:45~11:00	11:00~11:30	10:45~11:00	10:45~11:00	10:30~11:15 ビギナーヨガ REIKO ★	10:15~11:15 冷えむくみ改善ヨガ Sachi ★★
11:00				11:00~11:30		11:45~12:45 デトックスヨガ REIKO ★★
11:30	11:30~12:30 シェイプアップヨガ YO-KO ★★★	12:00~12:45 ボディコンディショニングヨガ Hazuki ★★	11:30~12:30 ビギナーヨガ 麻生絵美 ★	12:00~12:45 デトックスヨガ Yuki ★★	11:30~12:30 骨盤コンディショニングヨガ kihi ★★	11:45~12:45 パワーヨガ 村上雅代 ★★★
12:00	12:30~13:30	12:45~14:30	12:30~13:00	12:45~14:30	12:30~13:30	12:45~13:00
12:30						13:30~14:30 やさしいフローヨガ 村上雅代 ★
13:00						14:00~14:45 アロマビューティーヨガ Tomo ★
13:30						14:30~15:00
14:00	14:00~14:45 ビギナーピラティス chie ★					15:30~16:15 ボディメイクヨガ Izumi ★★
14:30	14:45~17:30					16:00~16:30 肩こり・腰痛改善ヨガ Tomo ★★
15:00		15:00~16:00 ビギナーヨガ いわみあや ★				16:30~17:30
15:30		14:30~15:30				
16:00	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	14:45~15:30	17:00~17:45
16:30						
17:00		17:00~17:30				
17:30						
18:00						
18:30	18:30~19:15 やさしいデトックスヨガ 週替わり ★	18:30~19:15 リフレッシュヨガ ゆり ★★	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 大場恵 ★★	18:00~19:00 リラックスヨガ 恵理 ★
19:00						19:00~19:30
19:30						19:00~19:30
20:00	19:45~20:30 ボディメイクヨガ 週替わり ★★	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 村上雅代 ★	19:45~20:45 ビギナーピラティス 福田泰子 ★	20:00 閉館
20:30						
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 村上雅代 ★	21:15~22:00 ピラティス 福田泰子 ★★	20:00 閉館
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	20:00 閉館

《12月休館日のお知らせ》

6日(土) 16日(火)
26日(金) 29日(月)
30日(火) 31日(水)

初級クラス

中級クラス

上級クラス

ピラティスクラス

溶岩タイム

※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本目のレッスンはプラチナ会員様を除き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。