

**CALDO&Mapila SHINJUKU STUDIO TIMETABLE**  
**カルド新宿 26年6月16日～30日スタジオスケジュール**

6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19日(金)		6月20日(土)		6月21日(日)		6月22日(月)		6月23日(火)	
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
		10:30~11:30 除ヨガ 横山 由樹子 ★	10:45~11:45 HIP&LEGS 祐子 ★★	10:30~11:30 やさしいフローヨ カ Mikako ★	11:15~12:15 LOWER BODY 1 コルディエ ★	10:30~11:30 ストレッチング ヨガ 加藤 絵美 ★	10:45~11:45 BASIC 2 Luna ★★	10:45~11:45 フローヨガ 有希 ★★	10:45~11:45 フローヨガ 有希 ★★	9:00~10:00 ボディコンディ ショニングヨガ Ayami ★★	9:15~10:15 BEGINNER Luna ★	9:00~10:00 やさしい デトックスヨガ rina ★	9:00~10:00 BODY MAKE PIKA ★★		
		12:00~13:00 パワーヨガ 横山 由樹子 ★★★	※担当者決定	12:00~13:00 ボディコンディ ショニングヨガ Mikako ★★	12:45~13:45 ADVANCE コルディエ ★★★	12:00~13:00 パワーヨガ 加藤 絵美 ★★★	12:45~13:45 BODY MAKE 祐子 ★★	12:30~13:30 アロマ ヒーリングヨガ 有希 ★	12:15~13:15 UPPER BODY 1 星 ★	12:30~13:30 アロマ ヒーリングヨガ 有希 ★	12:15~13:15 UPPER BODY 1 星 ★	12:30~13:30 リラックスヨガ YuI ★	12:45~13:45 STRETCH 祐子 ★	12:00~13:00 パワーヨガ 由美 ★★	12:00~13:15 除ヨガ 佐藤 亮子 (75min) ★
		14:00~15:00 アロマストレッチ ングヨガ 有希 ★		14:00~15:00 フローヨガ Hazuki ★★	14:30~15:30 FULL BODY コルディエ ★★	14:00~15:00 リラックスヨガ Fuyuko ★	14:30~15:30 UPPER BODY 1 祐子 ★		13:45~14:45 BASIC 1 takako ★	14:00~15:00 シェイプアップ ヨガ ナカシマトオル ★★★	14:15~15:15 HIP&LEGS 井田 英恵 ★★★	14:00~15:00 シェイプアップ ヨガ ナカシマトオル ★★★	14:15~15:15 HIP&LEGS 井田 英恵 ★★★	13:15~14:15 HIP&LEGS カナ ★★	14:00~15:00 ワインヤサフ ローヨガ 佐藤 亮子 ★★★
		15:30~16:30 BASIC 2 TOMOKO ★★		16:00~17:00 シェイプアップ ヨガ Harumi ★★★		16:00~17:00 ペーシングヨガ Fuyuko ★★	16:30~17:30 BODY MAKE 山田 美佳 ★		15:00~16:00 ボディメイク ヨガ Akari ★★	16:30~17:30 パワーヨガ Akari ★★★	16:45~17:45 WAIST yukie ★★	15:00~16:00 ボディメイク ヨガ Akari ★★	15:15~16:15 LOWER BODY 1 yukie ★	16:00~17:00 リラックスヨガ kanae ★★	16:00~17:00 リラックスヨガ kanae ★★
		18:15~19:15 ワインヤサフ ローヨガ Mikako ★★★	18:30~19:30 FULL BODY YuI ★★	18:15~19:15 骨格メンテナンス ヨガ Harumi ★★	18:00~19:00 BEGINNER なな ★	18:15~19:15 やさしいパワ ーヨガ yoshiko ★★	18:30~19:30 BASIC 2 山田 美佳 ★★		18:00~19:00 ストレッチ ング GAYA ★	18:15~19:15 BASIC 2 yukie ★★	18:00~19:00 ボディメイク ヨガ 愛里 ★★	18:15~19:00 リラックスヨガ rina ★	18:00~19:00 BASIC 1 JUN ★	18:15~19:15 フローヨガ sammy ★★	18:30~19:30 HIP&LEGS MADOKA ★★
		19:45~20:30 リラックスヨガ Mikako ★	19:45~20:45 BASIC 2 with Cardio Tramp takako ★★	19:45~20:45 ペーシングヨガ TOMO ★★	19:30~20:30 FULL BODY aco ★★	19:45~20:45 アロマ デトックスヨガ yoshiko ★★	20:00~21:00 BEGINNER 山田 美佳 ★		19:45~20:45 アロマ デトックス ヨガ yoshiko ★★	19:30 閉館	19:30 閉館	19:45~20:30 リラックスヨガ Mikako ★	19:45~20:45 BASIC 2 with Cardio Tramp takako ★★	19:30~20:30 BODY MAKE なな ★★	19:45~20:45 ボディメイク ヨガ Asuka ★★
		21:00~21:45 リフレッシュヨガ rina ★★	21:00~21:45 STRETCH takako ★	20:45~21:45 温活タイム	21:00~22:00 BASIC 2 aco ★★	21:15~22:00 ヒーリング ヨガ rina ★	21:15~22:00 ボディメイク 山田 美佳 ★★		21:00~21:00 ストレッチ ング GAYA ★	19:30 閉館	19:30 閉館	21:00~21:45 リフレッシュ ヨガ rina ★★	21:00~22:00 STRETCH takako ★	21:00~21:45 WAIST なな ★★	21:15~22:00 リラックス ヨガ Asuka ★
		22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館

休館日

休館日

6月24日(水)		6月25日(木)		6月26日(金)		6月27日(土)		6月28日(日)		6月29日(月)		6月30日(火)		
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	
		10:30~11:30 リラックスヨガ YuI ★	10:45~11:45 HIP&LEGS 祐子 ★★	10:30~11:30 やさしいパワ ーヨガ Mikako ★	11:15~12:15 LOWER BODY 1 コルディエ ★	10:30~11:30 ストレッチ ング YuI ★	10:45~11:45 フローヨガ 有希 ★★	10:45~11:45 フローヨガ 有希 ★★	9:00~10:00 ボディコンディ ショニングヨガ Ayami ★★	9:15~10:15 BEGINNER Luna ★	9:00~10:00 やさしい デトックス ヨガ rina ★	9:00~10:00 BODY MAKE PIKA ★★		
		12:00~13:00 パワーヨガ YuI ★★★	※担当者決定	12:00~13:00 ボディコンディ ショニングヨガ Mikako ★★	12:45~13:45 ADVANCE コルディエ ★★★	12:30~13:30 アロマ ヒーリング ヨガ 有希 ★	12:15~13:15 UPPER BODY 1 星 ★	12:30~13:30 アロマ ヒーリング ヨガ 有希 ★	12:30~13:30 リラックス ヨガ YuI ★	12:45~13:45 STRETCH 祐子 ★	12:00~13:00 パワーヨガ 由美 ★★	12:45~13:45 STRETCH 祐子 ★	12:00~13:15 除ヨガ 江角まゆ (75min) ★	12:45~13:45 BASIC 2 星 ★★
		14:00~15:00 アロマス トレッチ ング 有希 ★		14:00~15:00 フロー ヨガ Hazuki ★★	14:30~15:30 FULL BODY コルディエ ★★	13:45~14:45 BASIC 1 takako ★	15:00~16:00 ボディ メイク Akari ★★	15:15~16:15 LOWER BODY 1 yukie ★	14:00~15:00 シェイ プアッ プ ナカシ マト オル ★★★	14:15~15:15 HIP&LEGS 井田 英 恵 ★★	14:00~15:00 シェイ プアッ プ リ ラッ ク ス ヨ ガ rina ★	14:45~15:45 STRETCH カナ ★★	14:00~15:00 ワイン ヤサ フ ロー ヨ ガ 江 角 ま ゆ ★★★	14:45~15:45 BODY MAKE Luna ★★
		15:30~16:30 BASIC 2 TOMOKO ★★		16:00~17:00 シェイ プアッ プ Harumi ★★★		16:30~17:30 パワ ー ヨ ガ Akari ★★★	16:45~17:45 WAIST yukie ★★	16:30~17:30 アロマ ビギ ナー ヨ ガ 愛 里 ★	16:00~17:00 アロマ ビギ ナー ヨ ガ kanae ★★	16:00~17:00 リラ ク ス ヨ ガ kanae ★★	16:00~17:00 リラ ク ス ヨ ガ rina ★	16:00~17:00 リラ ク ス ヨ ガ rina ★	16:00~17:00 リラ ク ス ヨ ガ sammy ★★	16:00~17:00 リラ ク ス ヨ ガ sammy ★★
		18:15~19:15 ワイン ヤサ フ ロー ヨ ガ Mikako ★★★	18:30~19:30 FULL BODY YuI ★★	18:15~19:15 骨格 メン テナ ンス ヨ ガ Harumi ★★	18:00~19:00 BEGIN NER なな ★	18:00~19:00 スト レ ッ チ ン グ ヨ ガ GAYA ★	18:15~19:15 BASIC 2 yukie ★★	18:00~19:00 ボ ディ メ イ ク ヨ ガ 愛 里 ★★	18:00~19:00 ボ ディ メ イ ク ヨ ガ sammy ★★	18:15~19:00 リ ラ ク ス ヨ ガ rina ★	18:00~19:00 BASIC 1 JUN ★	18:15~19:15 フ ロー ヨ ガ sammy ★★	18:15~19:15 フ ロー ヨ ガ sammy ★★	18:30~19:30 HIP &LEGS MADOKA ★★
		19:45~20:30 リラ ク ス ヨ ガ Mikako ★	19:45~20:45 BASIC 2 with Cardio Tramp takako ★★	19:45~20:45 ペー シ ン グ ヨ ガ TOMO ★★	19:30~20:30 FULL BODY aco ★★	19:45~20:45 ア ロ マ デ ト ク ス ヨ ガ yoshiko ★★	19:30 閉館	19:45~20:45 ア ロ マ デ ト ク ス ヨ ガ yoshiko ★★	19:30 閉館	19:45~20:30 リ ラ ク ス ヨ ガ rina ★★	19:30~20:30 BOD Y MA K E なな ★★	19:45~20:45 ボ ディ メ イ ク ヨ ガ Asuka ★★	20:00~21:00 ON THE BEAT 2 Luna ★★	20:00~21:00 ON THE BEAT 2 Luna ★★
		21:00~21:45 リ フ レ ッ シュ ヨ ガ rina ★★	21:00~21:45 STR ET C H takako ★	21:15~22:00 ア ロ マ リ ラ ク ス ヨ ガ YuI ★	21:00~22:00 BASIC 2 aco ★★	21:15~22:00 リ ラ ク ス ヨ ガ rina ★	21:15~22:00 ボ ディ メ イ ク 山 田 美 佳 ★★	21:00~21:00 ス ト レ ッ チ ン グ ヨ ガ GAYA ★	21:00~21:00 ス ト レ ッ チ ン グ ヨ ガ GAYA ★	21:00~21:45 リ ラ ク ス ヨ ガ rina ★★	21:00~21:45 WAIST なな ★★	21:00~21:45 リ ラ ク ス ヨ ガ Asuka ★	21:15~22:00 リ ラ ク ス ヨ ガ Asuka ★	21:15~22:00 BASIC 1 Luna ★★
		22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館

※ホットスタジオの定員は44名、ピラティススタジオの定員は14名です。  
 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。  
 ※ホットヨガ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。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。  
 ※マシンピラティスは事前予約制です。レッスン開始の5分前までにチェックインをお願いいたします。  
 ※ホットヨガ2本目、マシンピラティス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・清掃の開催で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。

<レッスン強度>  
 ★★★ 初心者向けや丁寧に動きたい時に  
 ★★★★★ 慣れてきた方やレベルを上げたい時に  
 ★★★★★ アクティブに体を動かしたい時に

アロマ プラネタリウム キャンドル