

CALDO&Mapia KOTONI STUDIO TIMETABLE
カルド&マピラ 4月1日(水)~4月15日(水) スタジオスケジュール

4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)		4月4日(土)		4月5日(日)		4月7日(火)		4月8日(水)	
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
	9:15~10:00 BODYMAKE Miho ★★		9:15~10:00 UPPER BODY Miho ★★		9:15~10:00 STRETCH Rieko ★		9:15~10:00 HIP&LEGS Rioco ★★		9:15~10:00 BASIC1 Wakaba ★				9:15~10:00 BODYMAKE Miho ★★
10:30~11:30 中庭養生ヨガ@ CHIBIRO ★	10:30~11:30 STRETCH Miho ★	10:30~11:30 ピラティス SAHO ★★	10:30~11:30 HIP&LEGS Miho ★★	10:30~11:30 姿勢改善ヨガ KAD ★★	10:30~11:30 BEGINNER SHIORI ★	10:30~11:30 パワーヨガ Nami ★★	10:30~11:30 WAIST Rioco ★★	10:30~11:30 リラックスヨガ Miki ★	10:30~11:30 BASIC2 SHIORI ★★	10:30~11:30 美脚美尻骨盤ヨガ@ SAVO ★★	10:30~11:30 WAIST Rioco ★★	10:30~11:30 中庭養生ヨガ@ CHIBIRO ★	10:30~11:30 STRETCH Miho ★
12:00~13:00 肩こり・腰痛改善 ヨガ Mari ★★	12:15~13:15 LOWER BODY SATOMI ★	12:00~13:00 ピギーヨガ tomoko ★	12:15~13:15 BASIC1 SAHO ★	12:00~13:00 リラックスヨガ KAO ★	12:15~13:15 BODYMAKE SHIORI ★★	12:00~13:00 ヒーリングヨガ aki ★	12:15~13:15 ADVANCE Rioco ★★	12:00~13:00 リフレッシュヨガ Miki ★	12:15~13:15 HIP&LEGS SHIORI ★★	12:00~13:00 シェイプアップヨガ SAHO ★★	12:15~13:15 STRETCH Rieko ★	12:00~13:00 肩こり・腰痛改善 ヨガ Mari ★★	12:15~13:15 LOWER BODY SATOMI ★
13:30~14:30 ピギーヨガ mina ★	13:45~14:45 BASIC2 with Cardio Tramp SATOMI ★★	13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ Setomi ★★	13:45~14:45 ON THE BEAT2 SATOMI ★★	13:30~14:30 アシュタンガヨガ@ mina ★★	13:45~14:45 WAIST SAHO ★★	13:30~14:30 ベレーンクヨガ 麻衣 ★★	13:45~14:45 BASIC1 Wakaba ★	13:30~14:30 やさしいデトックス ヨガ Wakaba ★	13:45~14:45 LOWER BODY 麻衣 ★	13:30~14:30 リラックスヨガ MAYUMI ★	13:45~14:45 BASIC2 SHIORI ★★	13:30~14:30 ピギーヨガ mina ★	13:45~14:45 BASIC2 with Cardio Tramp SATOMI ★★
15:00~16:00 パワーヨガ Setomi ★★		15:00~16:00 リラックスヨガ Nami ★	15:15~16:15 LOWER BODY SATOMI ★	15:00~16:00 ピギーヨガ Aoi ★		15:00~16:00 やさしいデトックス ヨガ Miki ★	15:15~16:15 LOWER BODY 麻衣 ★	15:00~16:00 シェイプアップヨガ Iju ★★	15:15~16:15 BASIC2 with Cardio Tramp Rioco ★★	15:00~16:00 リフレッシュヨガ MAYUMI ★★	15:15~16:15 HIP&LEGS Rieko ★★	15:00~16:00 パワーヨガ Setomi ★★	
17:30~18:30 ストレッチ ヨガ Aoi ★	18:00~18:45 HIP&LEGS SATOMI ★★	18:00~18:45 フローヨガ SATOMI ★★		18:00~19:00 ピギーヨガ 麻衣 ★	18:15~19:15 LOWER BODY haino ★	18:30~17:15 フローヨガ Miki ★★	18:45~17:45 BODYMAKE SATOMI ★★	18:30~17:15 ベレーンクヨガ KHO ★★	18:45~17:45 BASIC1 Rioco ★	17:30~18:30 やさしいデトックス ヨガ Iju ★	17:45~18:45 ADVANCE Rioco ★★	17:30~18:30 ストレッチ ヨガ Aoi ★	18:00~18:45 HIP&LEGS Rieko ★★
19:00~20:00 デトックスヨガ Iju ★★	19:15~20:15 UPPER BODY haino ★	19:15~20:15 やさしいデトックス ヨガ Wakaba ★	19:00~20:00 BEGINNER Rieko ★	19:30~20:30 Music Feel Yoga@ SATOMI ★★	19:45~20:45 ON THE BEAT2 Wakaba ★★	20:00 閉館		20:00 閉館		19:00~20:00 フローヨガ haino ★★	19:15~20:15 BASIC1 麻衣 ★	19:00~20:00 デトックスヨガ Iju ★★	19:15~20:15 UPPER BODY haino ★
20:30~21:30 アロマリラックス ヨガ Kiriko ★	21:00~22:00 BASIC2 haino ★★	20:45~21:45 リフレッシュヨガ 麻衣 ★★	21:00~22:00 WAIST Wakaba ★★	21:00~21:45 デトックスヨガ nakajima ★★	21:15~22:00 BASIC2 Wakaba ★★					20:30~21:30 ストレッチ ヨガ Chinatsu ★	21:00~22:00 BASIC2 with Cardio Tramp Wakaba ★★	20:30~21:30 アロマリラックス ヨガ Kiriko ★	21:00~22:00 BASIC2 haino ★★
22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館						22:30 閉館		22:30 閉館	

4月9日(木)		4月10日(金)		4月11日(土)		4月12日(日)		4月13日(月)		4月14日(火)		4月15日(水)	
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
	9:15~10:00 UPPER BODY Miho ★★		9:15~10:00 STRETCH Rieko ★		9:15~10:00 HIP&LEGS Rieko ★★		9:15~10:00 BASIC1 Rioco ★		9:15~10:00 BASIC1 Wakaba ★				9:15~10:00 BODYMAKE Miho ★★
10:30~11:30 ピラティス SAHO ★★	10:30~11:30 HIP&LEGS Miho ★★	10:30~11:30 姿勢改善ヨガ KAD ★★	10:30~11:30 BEGINNER SHIORI ★	10:30~11:30 パワーヨガ Nami ★★	10:30~11:30 WAIST SAHO ★★	10:30~11:30 リラックスヨガ Miki ★	10:30~11:30 BASIC2 SHIORI ★★	10:30~11:30 ピギーヨガ Mari ★	10:30~11:30 ADVANCE Rieko ★★	10:30~11:30 美脚美尻骨盤ヨガ@ SAVO ★★	10:30~11:30 WAIST Rioco ★★	10:30~11:30 中庭養生ヨガ@ CHIBIRO ★	10:30~11:30 STRETCH Miho ★
12:00~13:00 ピギーヨガ tomoko ★	12:15~13:15 BASIC1 SAHO ★	12:00~13:00 リラックスヨガ KAO ★	12:15~13:15 BODYMAKE SHIORI ★★	12:00~13:00 ヒーリングヨガ aki ★	12:15~13:15 ADVANCE Rioco ★★	12:00~13:00 リフレッシュヨガ Miki ★★	12:15~13:15 HIP&LEGS SHIORI ★★	12:00~12:45 リフレッシュヨガ Mari ★★	12:15~13:15 UPPER BODY Rieko ★	12:00~13:00 シェイプアップヨガ SAHO ★★	12:15~13:15 STRETCH Rieko ★	12:00~13:00 肩こり・腰痛改善 ヨガ Mari ★★	12:15~13:15 LOWER BODY SATOMI ★
13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ Setomi ★★	13:45~14:45 ON THE BEAT2 SATOMI ★★	13:30~14:30 アシュタンガヨガ@ mina ★★	13:45~14:45 WAIST SAHO ★★	13:30~14:30 ベレーンクヨガ 麻衣 ★★	13:45~14:45 BASIC1 Wakaba ★	13:30~14:30 やさしいデトックス ヨガ Wakaba ★	13:45~14:45 LOWER BODY 麻衣 ★	13:30~14:30 リフレッシュヨガ Wakaba ★★	13:45~14:45 BASIC2 SHIORI ★★	13:30~14:30 リラックスヨガ MAYUMI ★	13:45~14:45 BASIC2 SHIORI ★★	13:30~14:30 ピギーヨガ mina ★	13:45~14:45 BASIC2 with Cardio Tramp SATOMI ★★
15:00~16:00 リラックスヨガ Nami ★	15:15~16:15 LOWER BODY SATOMI ★	15:00~16:00 ピギーヨガ Aoi ★		15:00~16:00 やさしいデトックス ヨガ Miki ★	15:15~16:15 LOWER BODY 麻衣 ★	15:00~16:00 シェイプアップヨガ Iju ★★	15:15~16:15 BASIC2 with Cardio Tramp Rioco ★★	15:00~16:00 やさしいパワーヨガ Kazuo ★	15:15~16:15 BASIC2 Wakaba ★★	15:00~16:00 リフレッシュヨガ MAYUMI ★★	15:15~16:15 HIP&LEGS Rieko ★★	15:00~16:00 パワーヨガ Setomi ★★	
18:00~18:45 フローヨガ Rieko ★★	18:00~19:00 ピギーヨガ 麻衣 ★	18:00~19:00 ピギーヨガ 麻衣 ★	18:15~19:15 LOWER BODY haino ★	18:00~19:00 ピラティス Rieko ★★		18:30~17:15 フローヨガ Miki ★★	18:45~17:45 BODYMAKE SATOMI ★★	18:30~17:15 ベレーンクヨガ KHO ★★	18:45~17:45 BASIC1 Rioco ★	17:30~18:30 やさしいデトックス ヨガ Iju ★	17:45~18:45 BODYMAKE Rioco ★★	17:30~18:30 ストレッチ ヨガ Aoi ★	18:00~18:45 HIP&LEGS Rieko ★★
19:15~20:15 ピギーピラティス Rieko ★	19:00~20:00 BEGINNER 麻衣 ★	19:30~20:30 Music Feel Yoga@ SATOMI ★★	19:45~20:45 ON THE BEAT2 Wakaba ★★	20:00 閉館		20:00 閉館		19:15~20:15 ヒーリングヨガ mina ★	19:30~20:30 ADVANCE Rioco ★★	19:00~20:00 フローヨガ haino ★★	19:15~20:15 BASIC1 麻衣 ★	19:00~20:00 デトックスヨガ Iju ★★	19:15~20:15 UPPER BODY haino ★
20:45~21:45 リフレッシュヨガ 麻衣 ★★	21:00~22:00 WAIST Rieko ★★	21:00~21:45 デトックスヨガ nakajima ★★	21:15~22:00 BASIC2 Wakaba ★★					20:45~21:45 肩こり・腰痛改善 ヨガ nakajima ★★	21:00~22:00 LOWER BODY haino ★	20:30~21:30 ストレッチ ヨガ Chinatsu ★	21:00~22:00 BASIC2 with Cardio Tramp Wakaba ★★	20:30~21:30 アロマリラックス ヨガ Kiriko ★	21:00~22:00 BASIC2 haino ★★
22:30 閉館		22:30 閉館						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館	

【スタジオご利用の注意事項】
※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
※携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。
※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。
※レッスン開始後の途中入室はお断りしております。
※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。

※HOTのレッスンは定員40名です。
※HOTヨガは整理券制です。
※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。
※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。

※ピラティススタジオの定員は10名
※マシンピラティスはhacomoマイページから事前予約制です。
※レッスン開始の5分前までにチェックインをお願いします。
※HOTヨガの後マピラを受けられる方は一度シャワーを浴びてから、
マシンピラティスレッスンにご参加ください。
※マシンピラティス参加時は靴下着用が必須となります(滑り止め推奨)

《4月休館日のお知らせ》
6日(月)16日(木)
26日(日)30日(木)