CALDO＆Mapila KOTONI STUDIO TIMETABLE
カルド&マピラ琴似 5月1日（日）～5月15日（金） スタジオスケジュール

5月1日(日)

休館日

5月2日(土)

HOT	PILATES
	9:15～10:00 HIP&LEGS Ricco ★★
10:30～11:30 パワーヨガ Nami ★★★	10:30～11:30 WAIST Ricco ★★
12:00～13:00 ヒーリングヨガ saki ★	12:15～13:15 ADVANCE Ricco ★★★
13:30～14:30 ベーシックヨガ haino ★★	13:45～14:45 BASIC1 Wakaba ★
15:00～16:00 やさしい デトックスヨガ Miki ★	15:15～16:15 LOWER BODY haino ★
16:30～17:15 フローヨガ Miki ★★	16:45～17:45 BODYMAKE Rieko ★★
17:15～17:30 温活タイム	
18:00～19:00 デトックスヨガ Wakaba ★★	
20:00 閉館	

5月3日(日)【祝日】

HOT	PILATES
特別プログラム	特別プログラム
10:30～11:30 アロマリラックスヨガ（ゼラニウム） Miki ★	10:30～11:30 STRETCH SHIORI ★
特別プログラム	特別プログラム
12:00～13:00 ダイエットフローヨガ Miki ★★	12:15～13:15 HIP&LEGS SHIORI ★★
特別プログラム	特別プログラム
13:30～14:30 やさしい デトックスヨガ Wakaba ★	13:45～14:45 UPPER BODY Ricco ★
特別プログラム	特別プログラム
15:00～16:00 シェイプアップヨガ Iku ★★★	15:15～16:15 BASIC2 with Cardio Tramp Ricco ★★
特別プログラム	特別プログラム
16:30～17:30 ベーシックヨガ KIHO ★★	16:45～17:45 LOWER BODY Ricco ★
特別プログラム	
18:00～19:00 陰ヨガ KIHO ★	
20:00 閉館	

5月4日(月)【祝日】

HOT	PILATES
特別プログラム	特別プログラム
10:30～11:30 ビューティーヨガ mari ★	10:30～11:30 BODYMAKE Rieko ★★
特別プログラム	特別プログラム
12:00～12:45 骨盤コンディショニングヨガ mari ★★	12:15～13:15 LOWER BODY Rieko ★
特別プログラム	特別プログラム
13:30～14:30 フローヨガ Wakaba ★★	13:45～14:45 WAIST SHIORI ★★
特別プログラム	特別プログラム
15:00～16:00 ヒーリングヨガ（キャンドル使用） Kazue ★	15:15～16:15 BASIC1 Wakaba ★
特別プログラム	特別プログラム
16:30～17:30 パワーヨガ mina ★★★	16:45～17:45 ON THE BEAT2 Wakaba ★★
特別プログラム	
18:00～19:00 ストレッチングヨガ mina ★	
20:00 閉館	

5月5日(火)【祝日】

HOT	PILATES
特別プログラム	特別プログラム
10:30～11:30 ストレッチングヨガ SAYO ★★	10:30～11:30 BASIC1 Ricco ★
特別プログラム	特別プログラム
12:00～13:00 はじめての Music Feel Yoga® (BASIC) SATOMI ★★	12:15～13:15 ADVANCE Ricco ★★★
特別プログラム	特別プログラム
13:30～14:30 星空ヨガ MAYUMI ★	13:45～14:45 HIP&LEGS SHIORI ★★
特別プログラム	特別プログラム
15:00～16:00 ヴィンヤサヨガ MAYUMI ★★★	15:15～16:15 UPPER BODY Rieko ★
特別プログラム	特別プログラム
16:30～17:30 アロマデトックスヨガ（グレープフルーツ） haino ★★	16:45～17:45 BASIC2 Rieko ★★
特別プログラム	
18:00～19:00 ビギナーヨガ Chinatsu ★	
20:00 閉館	

5月6日(水)

休館日

5月7日(木)

HOT	PILATES
	9:15～10:00 UPPER BODY Miho ★
10:30～11:30 ピラティス SAHO ★★	10:30～11:30 HIP&LEGS Miho ★★
12:00～13:00 ビギナーヨガ tomoko ★	12:15～13:15 BASIC1 SAHO ★
13:30～14:30 ヴィンヤサヨガ Satomi ★★★	13:45～14:45 ON THE BEAT2 SATOMI ★★
15:00～16:00 リラックスヨガ Nami ★	15:15～16:15 LOWER BODY SATOMI ★
	16:45～17:45 ADVANCE Rieko ★★★
18:00～18:45 フローヨガ Rieko ★★	19:00～20:00 BEGINNER haino ★
19:15～20:15 ビギナーピラティス Rieko ★	
20:45～21:45 リフレッシュヨガ haino ★★	21:00～22:00 WAIST Rieko ★★
22:30 閉館	

5月8日(金)

HOT	PILATES
	9:15～10:00 STRETCH Rieko ★
10:30～11:30 姿勢改善ヨガ KAO ★★	10:30～11:30 BEGINNER SHIORI ★
12:00～13:00 リラックスヨガ KAO ★	12:15～13:15 BODYMAKE SHIORI ★★
13:30～14:30 アシュタンガヨガ® mina ★★★	13:45～14:45 WAIST SAHO ★★
15:00～16:00 ビューティーヨガ Ami ★	
18:00～19:00 ビギナーヨガ Wakaba ★	18:15～19:15 LOWER BODY Ricco ★
19:30～20:30 Music Feel Yoga® (BASIC) SATOMI ★★★	19:45～20:45 ON THE BEAT2 Wakaba ★★
21:00～21:45 デトックスヨガ nakajima ★★	21:15～22:00 BASIC2 Wakaba ★★
22:30 閉館	

※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hacomono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いたします。
※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。
※マシンピラティスレッスン参加時は靴下着用が必須となります(滑り止め推奨)

【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。
10分～15分前となります。
※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。

5月9日(土)

HOT	PILATES
	9:15～10:00 HIP&LEGS Ricco ★★
10:30～11:30 パワーヨガ Nami ★★★	10:30～11:30 WAIST Ricco ★★
12:00～13:00 ヒーリングヨガ saki ★	12:15～13:15 ADVANCE Ricco ★★★
13:30～14:30 ベーシックヨガ haino ★★	13:45～14:45 BASIC1 Wakaba ★
15:00～16:00 やさしい デトックスヨガ Miki ★	15:15～16:15 LOWER BODY haino ★
16:30～17:15 フローヨガ Miki ★★	16:45～17:45 BODYMAKE Rieko ★★
17:15～17:30 温活タイム	
18:00～19:00 ピラティス Rieko ★★	
20:00 閉館	

5月10日(日)

HOT	PILATES
	9:15～10:00 BASIC1 Wakaba ★
10:30～11:30 リラックスヨガ Miki ★	10:30～11:30 BASIC2 SHIORI ★★
12:00～13:00 リフレッシュヨガ Miki ★★	12:15～13:15 HIP&LEGS SHIORI ★★
13:30～14:30 やさしい デトックスヨガ Wakaba ★	13:45～14:45 LOWER BODY Ricco ★
15:00～16:00 シェイプアップヨガ Iku ★★★	15:15～16:15 BASIC2 with Cardio Tramp Ricco ★★
16:30～17:30 ベーシックヨガ KIHO ★★	16:45～17:45 BASIC1 Rieko ★
17:15～17:30 温活タイム	
18:00～19:00 中医養生ヨガ® KIHO ★	
20:00 閉館	

5月11日(月)

HOT	PILATES
	9:15～10:00 BASIC1 Rieko ★
10:30～11:30 ビューティーヨガ mari ★	10:30～11:30 ADVANCE Rieko ★★★
12:00～12:45 リフレッシュヨガ mari ★★	12:15～13:15 UPPER BODY Rieko ★
13:30～14:30 フローヨガ Rieko ★★	13:45～14:45 HIP&LEGS SHIORI ★★
15:00～16:00 やさしい フローヨガ Kazue ★	15:15～16:15 BASIC2 SHIORI ★★
17:45～18:45 パワーヨガ mina ★★★	18:00～19:00 WAIST Ricco ★★
19:15～20:15 ヒーリングヨガ mina ★	19:30～20:30 ADVANCE Ricco ★★★
20:45～21:45 肩こり・腰痛改善ヨガ nakajima ★★	21:00～22:00 LOWER BODY haino ★
22:30 閉館	

5月12日(火)

HOT	PILATES
10:30～11:30 美脚美尻骨盤ヨガ® SAYO ★★	10:30～11:30 WAIST Ricco ★★
12:00～13:00 シェイプアップヨガ SAHO ★★★	12:15～13:15 STRETCH Rieko ★
13:30～14:30 リラックスヨガ MAYUMI ★	13:45～14:45 BASIC2 SHIORI ★★
15:00～16:00 リフレッシュヨガ MAYUMI ★★	15:15～16:15 HIP&LEGS Ricco ★★
17:30～18:30 やさしい デトックスヨガ Iku ★	17:45～18:45 BODYMAKE Ricco ★★
19:00～20:00 フローヨガ haino ★★	19:15～20:15 BASIC2 with Cardio Tramp Wakaba ★★
20:30～21:30 ストレッチングヨガ Chinatsu ★	21:00～22:00 BASIC2 haino ★★
22:30 閉館	

5月13日(水)

HOT	PILATES
	9:15～10:00 BODYMAKE Miho ★★
10:30～11:30 中医養生ヨガ® CHIHIRO ★	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 ★
13:30～14:30 ビューティーヨガ mina ★	13:45～14:45 BASIC2 with Cardio Toramp SATOMI ★★
15:00～16:00 パワーヨガ Satomi ★★★	18:00～18:45 HIP&LEGS Rieko ★★
17:30～18:30 ストレッチングヨガ Ami ★	19:00～20:00 デトックスヨガ Iku ★★
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 ★★
22:30 閉館	

5月14日(木)

HOT	PILATES
	9:15～10:00 UPPER BODY Miho ★
10:30～11:30 ピラティス SAHO ★★	10:30～11:30 HIP&LEGS Miho ★★
12:00～13:00 ビギナーヨガ tomoko ★	12:15～13:15 BASIC1 SAHO ★
13:30～14:30 ヴィンヤサヨガ Satomi ★★★	13:45～14:45 ON THE BEAT2 SATOMI ★★
15:00～16:00 リラックスヨガ Nami ★	15:15～16:15 LOWER BODY SATOMI ★
	16:45～17:45 ADVANCE Rieko ★★★
18:00～18:45 フローヨガ Rieko ★★	19:00～20:00 BEGINNER haino ★
19:15～20:15 ビギナーピラティス Rieko ★	
20:45～21:45 リフレッシュヨガ haino ★★	21:00～22:00 WAIST Rieko ★★
22:30 閉館	

5月15日(金)

HOT	PILATES
	9:15～10:00 STRETCH Rieko ★
10:30～11:30 姿勢改善ヨガ KAO ★★	10:30～11:30 BEGINNER SHIORI ★
12:00～13:00 リラックスヨガ KAO ★	12:15～13:15 BODYMAKE SHIORI ★★
13:30～14:30 アシュタンガヨガ® mina ★★★	13:45～14:45 WAIST SAHO ★★
15:00～16:00 ビューティーヨガ Ami ★	
18:00～19:00 ビギナーヨガ Wakaba ★	18:15～19:15 LOWER BODY Ricco ★
19:30～20:30 Music Feel Yoga® (BASIC) SATOMI ★★★	19:45～20:45 ON THE BEAT2 Wakaba ★★
21:00～21:45 デトックスヨガ nakajima ★★	21:15～22:00 BASIC2 Wakaba ★★
22:30 閉館	

《5月休館日のお知らせ》
1日（金）6日（水）
16日（土）26日（火）