CALDO &Mapila KOTONI STUDIO TIMETABLE
カルド&マピラ琴似 5月16日（土）～5月31日（日） スタジオスケジュール

5月16日(土)

休館日

5月17日(日)

HOT	PILATES
	9:15～10:00 BASIC1 Wakaba ★
10:30～11:30 リラックスヨガ Rieko ★	10:30～11:30 HIP&LEGS SHIORI ★★
12:00～13:00 ベーシックヨガ Wakaba ★★	12:15～13:15 BASIC2 SHIORI ★★
13:30～14:30 やさしいデトックスヨガ Wakaba ★	13:45～14:45 UPPER 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 ★★
16:30～17:15 肩こり・腰痛改善ヨガ KIHO ★★	16:45～17:45 BASIC1 Ricco ★
17:15～17:30 退店タイム	
18:00～19:00 中医養生ヨガ® KIHO ★	
20:00 閉館	

5月18日(月)

HOT	PILATES
	9:15～10:00 UPPER BODY Rieko ★
10:30～11:30 やさしいフローヨガ mari ★	10:30～11:30 ADVANCE Rieko ★★★
12:00～12:45 リフレッシュヨガ mari ★★	12:15～13:15 BASIC1 Rieko ★
13:30～14:30 デトックスヨガ Wakaba ★★	13:45～14:45 HIP&LEGS SHIORI ★★
15:00～16:00 ビューティーヨガ kazue ★	15:15～16:15 BASIC2 Wakaba ★★
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 UPPER BODY haino ★
22:30 閉館	

5月19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 ヒーリングヨガ MAYUMI ★	13:45～14:45 BASIC2 SHIORI ★★
15:00～16:00 フローヨガ MAYUMI ★★	15:15～16:15 BODYMAKE Ricco ★★
17:30～18:30 やさしいデトックスヨガ Iku ★	17:45～18:45 HIP&LEGS 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 LOWER BODY haino ★
22:30 閉館	

5月20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 UPPER BODY SATOMI ★
13:30～14:30 ストレッチングヨガ mina ★	13:45～14:45 ON THE BEAT2 SATOMI ★★
15:00～16:00 パワーヨガ Satomi ★★★	15:15～16:15 BASIC2 with Cardio Tramp SATOMI ★
17:30～18:30 ビューティーヨガAmi ★	18:00～18:45 HIP&LEGS Rieko ★★
19:00～20:00 デトックスヨガ Iku ★★	19:15～20:15 LOWER BODY haino ★
20:30～21:30 リラックスヨガ kiriko ★	21:00～22:00 BASIC2 haino ★★
22:30 閉館	

5月21日(木)

HOT	PILATES
	9:15～10:00 LOWER BODY Miho ★
10:30～11:30 ピラティス SAHO ★★	10:30～11:30 HIP&LEGS Miho ★★
12:00～13:00 リラックスヨガ tomoko ★	12:15～13:15 BASIC1 SAHO ★
13:30～14:30 ヴィンヤサフローヨガ Satomi ★★★	13:45～14:45 BACK&ARMS SATOMI ★★
15:00～16:00 ビギナーヨガ Nami ★	15:15～16:15 BASIC2 with Cardio Tramp SATOMI ★
16:45～17:45 BODYMAKE Rieko ★★	
18:00～18:45 フローヨガ Rieko ★★	
19:15～20:15 ビギナーピラティス Rieko ★	19:00～20:00 BEGINNER haino ★
20:45～21:45 やさしいデトックスヨガ haino ★	21:00～22:00 WAIST Rieko ★★
22:30 閉館	

5月22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 LOWER BODY SHIORI ★
12:00～13:00 ビューティーヨガ 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 リラックスヨガ Ami ★	15:15～16:15 BASIC2 with Cardio Tramp SATOMI ★
16:45～17:45 BODYMAKE Rieko ★★	
18:00～19:00 ビギナーヨガ Wakaba ★	18:15～19:15 UPPER 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23日(土)

HOT	PILATES
	9:15～10:00 HIP&LEGS Ricco ★★
10:30～11:30 シェイプアップヨガ 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 ボディメイクヨガ haino ★★	13:45～14:45 BASIC1 SATOMI ★
15:00～16:00 やさしいデトックスヨガ Miki ★	15:15～16:15 UPPER BODY haino ★
16:30～17:15 フローヨガ Miki ★★	16:45～17:45 BODYMAKE Rieko ★★
17:15～17:30 退店タイム	
18:00～19:00 ピラティス Rieko ★★	
20:00 閉館	

5月24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 HIP&LEGS SHIORI ★★
12:00～13:00 リフレッシュヨガ Miki ★★	12:15～13:15 BASIC2 SHIORI ★★
13:30～14:30 ビギナーヨガ Wakaba ★	13:45～14:45 UPPER 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 ★★
16:30～17:15 肩こり・腰痛改善ヨガ KIHO ★★	16:45～17:45 BASIC1 Ricco ★
17:15～17:30 退店タイム	
18:00～19:00 中医養生ヨガ® KIHO ★	
20:00 閉館	

5月25日(月)

HOT	PILATES
	9:15～10:00 UPPER BODY Rieko ★
10:30～11:30 やさしいフローヨガ mari ★	10:30～11:30 ADVANCE Rieko ★★★
12:00～12:45 リフレッシュヨガ mari ★★	12:15～13:15 BASIC1 Rieko ★
13:30～14:30 デトックスヨガ Wakaba ★★	13:45～14:45 HIP&LEGS SHIORI ★★
15:00～16:00 ビューティーヨガ kazue ★	15:15～16:15 BASIC2 Wakaba ★★
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 UPPER BODY haino ★
22:30 閉館	

5月26日(火)

休館日

5月27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 UPPER BODY SATOMI ★
13:30～14:30 ストレッチングヨガ mina ★	13:45～14:45 ON THE BEAT2 SATOMI ★★
15:00～16:00 パワーヨガ Satomi ★★★	18:00～18:45 HIP&LEGS Rieko ★★
17:30～18:30 ビューティーヨガAmi ★	19:15～20:15 LOWER BODY haino ★
19:00～20:00 デトックスヨガ Iku ★★	21:00～22:00 BASIC2 haino ★★
20:30～21:30 リラックスヨガ kiriko ★	
22:30 閉館	

5月28日(木)

HOT	PILATES
	9:15～10:00 LOWER BODY Miho ★
10:30～11:30 ピラティス SAHO ★★	10:30～11:30 HIP&LEGS Miho ★★
12:00～13:00 リラックスヨガ tomoko ★	12:15～13:15 BASIC1 SAHO ★
13:30～14:30 ヴィンヤサフローヨガ Satomi ★★★	13:45～14:45 BACK&ARMS SATOMI ★★
15:00～16:00 ビギナーヨガ Nami ★	15:15～16:15 BASIC2 with Cardio Tramp SATOMI ★
16:45～17:45 BODYMAKE Rieko ★★	
18:00～18:45 フローヨガ Rieko ★★	
19:15～20:15 ビギナーピラティス Rieko ★	19:00～20:00 BEGINNER haino ★
20:45～21:45 やさしいデトックスヨガ haino ★	21:00～22:00 WAIST Rieko ★★
22:30 閉館	

5月29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 LOWER BODY SHIORI ★
12:00～13:00 ビューティーヨガ 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 リラックスヨガ Ami ★	
18:00～19:00 ビギナーヨガ haino ★	18:15～19:15 LOWER BODY Ricco ★
19:30～20:30 Music Feel Yoga®(BASIC) SATOMI ★★★	19:45～20:45 BASIC2 haino ★★
21:00～21:45 デトックスヨガ nakajima ★★	21:15～22:00 BACK&ARMS SATOMI ★★
22:30 閉館	

5月30日(土)

HOT	PILATES
	9:15～10:00 HIP&LEGS Ricco ★★
10:30～11:30 シェイプアップヨガ 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 ボディメイクヨガ haino ★★	13:45～14:45 BASIC1 SATOMI ★
15:00～16:00 やさしいデトックスヨガ Miki ★	15:15～16:15 UPPER BODY haino ★
16:30～17:15 フローヨガ Miki ★★	16:45～17:45 BODYMAKE Rieko ★★
17:15～17:30 退店タイム	
18:00～19:00 ピラティス Rieko ★★	
20:00 閉館	

5月31日(日)

HOT	PILATES
	9:15～10:00 BASIC1 Wakaba ★
10:30～11:30 リラックスヨガ mari ★	10:30～11:30 HIP&LEGS SHIORI ★★
12:00～13:00 ベーシックヨガ Wakaba ★★	12:15～13:15 BASIC2 SHIORI ★★
13:30～14:30 やさしいデトックスヨガ Wakaba ★	13:45～14:45 UPPER 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 ★★
16:30～17:15 肩こり・腰痛改善ヨガ KIHO ★★	16:45～17:45 BASIC1 Ricco ★
17:15～17:30 退店タイム	
18:00～19:00 中医養生ヨガ® KIHO ★	
20:00 閉館	

《5月休館日のお知らせ》
1日（金）6日（水）
16日（土）26日（火）

【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退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退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)