

CALDO & Mapila KOTONI STUDIO TIMETABLE  
 カルド&マピラ 4月16日(木)~4月30日(水) スタジオスケジュール

4月16日(木)	4月17日(金)		4月18日(土)		4月19日(日)		4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		
	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	
		9:15~10:00 STRETCH Rieko ★		9:15~10:00 HIP&LEGS Rioco ★★		9:15~10:00 BASIC1 Rieko ★		9:15~10:00 BASIC1 Rieko ★		9:15~10:00 BASIC1 Rieko ★		9:15~10:00 BODYMAKE Miho ★★	
	10:30~11:30 姿勢改善ヨガ KAO ★★	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 リラクセスヨガ Miki ★	10:30~11:30 BASIC2 SHIORI ★★	10:30~11:30 ビューティーヨガ mari ★	10:30~11:30 ADVANCE Rieko ★★★	10:30~11:30 美脚美尻骨盤ヨガ SAYO ★★★	10:30~11:30 WAIST Rioco ★★	10:30~11:30 中医学ヨガ CHIHIRO ★	10:30~11:30 STRETCH Miho ★	
	12:00~13:00 リラクセスヨガ KAO ★	12:15~13:15 BODYMAKE SHIORI ★★★	12:00~13:00 ヒーリングヨガ saki ★	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 アシュタンガ ヨガ mina ★★★	13:45~14:45 WAIST SAHO ★★★	13:30~14:30 ベーシックヨガ haino ★★	13:45~14:45 BASIC1 Wakaba ★	13:30~14:30 やさしい デトックスヨガ Nami ★	13:45~14:45 LOWER BODY Rioco ★	13:30~14:30 デトックスヨガ Wakaba ★★	13:45~14:45 HIP&LEGS SHIORI ★★★	13:30~14:30 リラクセスヨガ MAYUMI ★	13:45~14:45 BASIC2 SHIORI ★★	13:30~14:30 ビューティーヨガ mina ★	13:45~14:45 BASIC2 with Cardio Tramp SATOMI ★★★	
休館日	15:00~16:00 ビューティーヨガ Ami ★		15:00~16:00 やさしい デトックスヨガ Miki ★	15:15~16:15 LOWER BODY haino ★	15:00~16:00 シェイプアップ ヨガ Iku ★★★	15:15~16:15 BASIC2 with Cardio Tramp Rioco ★★	15:00~16:00 やさしい フローヨガ Kazue ★	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 Rioco ★★★	15:00~16:00 パワーヨガ Satomi ★★★		
			16:30~17:15 フローヨガ Miki ★★	16:45~17:45 BODYMAKE Rieko ★★	16:30~17:15 ベーシックヨガ KIHO ★★	16:45~17:45 BASIC1 Rioco ★							
	18:00~19:00 ピギナーヨガ haino ★	18:15~19:15 LOWER BODY Wakaba ★	18:00~19:00 ピラティス Rieko ★★		17:15~17:30 風俗タイム	17:15~17:30 風俗タイム	17:45~18:45 パワーヨガ mina ★★★	18:00~19:00 WAIST Rioco ★★	17:30~18:30 やさしい デトックスヨガ Iku ★	17:45~18:45 BASIC1 Rioco ★	17:30~18:30 ストレッチング ヨガ Ami ★	18:00~18:45 HIP&LEGS 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		19:15~20:15 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 BASIC2 with Cardio Tramp Wakaba ★★	19:00~20:00 デトックスヨガ Iku ★★	19:15~20:15 UPPER BODY haino ★	
	21:00~21:45 デトックスヨガ nakajima ★★	21:15~22:00 BASIC2 haino ★★	《4月休館日のお知らせ》 6日(月)18日(木) 28日(日)									20:30~21:30 アロマリラクセス ヨガ kiriko ★	21:00~22:00 BASIC2 haino ★★
	22:30 閉館											22:30 閉館	22:30 閉館

4月23日(木)	4月24日(金)		4月25日(土)		4月27日(月)		4月28日(火)		【祝日】4月29日(水)		4月30日(木)			
	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 Rioco ★★		9:15~10:00 BASIC1 Rieko ★				9:15~10:00 UPPER BODY 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 KAO ★★	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 ビューティーヨガ mari ★	10:30~11:30 ADVANCE Rieko ★★★	10:30~11:30 美脚美尻骨盤ヨガ SAYO ★★★	10:30~11:30 WAIST Rioco ★★	特別プログラム	10:30~11:30 ビューティー フローヨガ CHIHIRO ★	10:30~11:30 ピラティス SAHO ★★	10:30~11:30 HIP&LEGS Miho ★★	
12:00~13:00 ピギナーヨガ tomoko ★	12:15~13:15 BASIC1 SAHO ★	12:00~13:00 アロマ リラクセスヨガ KAO ★	12:15~13:15 BODYMAKE SHIORI ★★★	12:00~13:00 ヒーリングヨガ saki ★	12:15~13:15 ADVANCE Rioco ★★★	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 ★	特別プログラム	12:00~13:00 肩こり・腰痛改善 ヨガ mari ★★★	特別プログラム	12:00~13:00 ピギナーヨガ tomoko ★	12:15~13:15 BASIC1 SAHO ★
13:30~14:30 ワインヤサヨガ Satomi ★★★	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 ベーシックヨガ haino ★★	13:45~14:45 BASIC1 Wakaba ★	13:30~14:30 デトックスヨガ Wakaba ★★	13:45~14:45 HIP&LEGS SHIORI ★★	13:30~14:30 リラクセスヨガ MAYUMI ★	13:45~14:45 BASIC2 SHIORI ★★	特別プログラム	13:30~14:30 キャンドル ヨガ mina ★	特別プログラム	13:30~14:30 ワインヤサヨガ Satomi ★★★	13:45~14:45 ON THE BEAT2 SATOMI ★★
15:00~16:00 リラクセスヨガ Nami ★	15:15~16:15 LOWER BODY SATOMI ★	15:00~16:00 ビューティーヨガ Ami ★		15:00~16:00 やさしい デトックスヨガ Miki ★	15:15~16:15 LOWER BODY haino ★	15:00~16:00 やさしい フローヨガ Kazue ★	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 Rioco ★★	特別プログラム	15:00~16:00 パワーヨガ Satomi ★★★	特別プログラム	15:00~16:00 ピギナーヨガ Nami ★	15:15~16:15 LOWER BODY SATOMI ★
	16:45~17:45 ADVANCE Rieko ★★★			16:30~17:15 フローヨガ Miki ★★	16:45~17:45 BODYMAKE Rieko ★★	17:15~17:30 風俗タイム		17:30~18:30 やさしい デトックスヨガ Iku ★	17:45~18:45 BASIC1 Rioco ★	特別プログラム	16:30~17:30 お腹スッキリ! 腸活ヨガ mina ★★	特別プログラム	16:45~17:45 HIP&LEGS Rieko ★★	16:45~17:45 ADVANCE Rieko ★★★
18:00~18:45 フローヨガ Rieko ★★		18:00~19:00 ピギナーヨガ haino ★	18:15~19:15 LOWER BODY Wakaba ★	18:00~19:00 ピラティス Rieko ★★		17:45~18:45 パワーヨガ mina ★★★	18:00~19:00 WAIST Rioco ★★			特別プログラム	18:00~19:00 ストレッチング ヨガ Chinatsu ★		18:00~18:45 フローヨガ Rieko ★★	
19:15~20:15 ピギナー ピラティス Rieko ★	19:00~20:00 BEGINNER SATOMI ★	19:30~20:30 Music Feel Yoga SATOMI ★★★	19:45~20:45 ON THE BEAT2 Wakaba ★★★	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 BASIC2 with Cardio Tramp Wakaba ★★	20:00 閉館		19:15~20:15 ピギナーピラティス Rieko ★	19:00~20:00 BEGINNER SATOMI ★	
20:45~21:45 リフレッシュヨガ SATOMI ★★	21:00~22:00 BODYMAKE Rieko ★★	21:00~21:45 デトックスヨガ nakajima ★★	21:15~22:00 BASIC2 haino ★★										20:45~21:45 リフレッシュヨガ SATOMI ★★	21:00~22:00 BODYMAKE Rieko ★★
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  
 ※マンピラティスはhacomonomeイマイベ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、  
 マンピラティスレッスンにご参加ください。  
 ※マ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)