CALDO &Maple KOTONI STUDIO TIMETABLE
カルド&マピラ琴似 6月1日（月）～6月15日（月） スタジオスケジュール

6月1日(月)

HOT	PILATES
休館日	

22:30 閉館

6月2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 ストレッチングヨガ MAYUMI ★	13:45~14:45 BASIC2 SHIORI ★★
15:00~16:00 リフレッシュヨガ MAYUMI ★★	16:15~16:15 HIP&LEGS Ricco ★★
17:30~18:30 やさしいデトックスヨガ Ibu ★	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 リラックスヨガ Chinatsu ★	21:00~22:00 UPPER BODY haino ★

22:30 閉館

6月3日(水)

HOT	PILATES
10:30~11:30 中医臓生ヨガ@ CHISHIRO ★	9:15~10:00 BODYMAKE Miho ★★ 10:30~11:30 STRETCH Miho ★
12:00~13:00 デトックスヨガ meri ★★	12:15~13:15 BACK&ARMS SATOMI ★★
13:30~14:30 ピューティーヨガ mina ★	13:45~14:45 BODYMAKE SATOMI ★★
16:00~16:00 パワーヨガ Setomi ★★★	
17:30~18:30 ストレッチングヨガ Ami ★	18:00~18:45 HIP&LEGS Rieko ★★
19:00~20:00 肩こり・腰痛改善ピラティス Ibu ★★	19:15~20:15 BASIC1 haino ★
20:30~21:30 やさしいデトックスヨガ kiriko ★	21:00~22:00 BASIC2 haino ★★

22:30 閉館

6月4日(木)

HOT	PILATES
10:30~11:30 ピラティス SAHO ★★	9:15~10:00 UPPER BODY Miho ★ 10:30~11:30 HIP&LEGS Miho ★★
12:00~13:00 リラックスヨガ tomoko ★	12:15~13:15 LOWER BODY SAHO ★
13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ Setomi ★★★	13:45~14:45 BACK&ARMS SATOMI ★★
15:00~16:00 ビギナーヨガ Nemi ★	15:15~16:15 BASIC2 with Cardio Tramp SATOMI ★★
	16:45~17:45 FULL BODY 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 やさしいフローヨガ haino ★	21:00~22:00 WAIST Rieko ★★

22:30 閉館

6月5日(金)

HOT	PILATES
10:30~11:30 美脚改善ヨガ KAO ★★	9:15~10:00 STRETCH Rieko ★ 10:30~11:30 BEGINNER SHIORI ★
12:00~13:00 ピューティーヨガ 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 mina ★	18:15~19:15 LOWER BODY Ricco ★
19:30~20:30 Music Feel Yoga®(BASIC) SATOMI ★★★	19:45~20:45 WAIST Rieko ★★
21:00~21:45 デトックスヨガ nakajima ★★	21:15~22:00 HIP&LEGS Rieko ★★

22:30 閉館

6月6日(土)

HOT	PILATES
休館日	

20:00 開館

【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。

※飲食類や食器具はロッカーにお入れください。

※当日2本目のレッスンは1,980円(税込)、

時間外利用料1,650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前等

・混雑の調整で10分～15分前となります。

6月7日(日)

HOT	PILATES
10:30~11:30 やさしいデトックスヨガ Miki ★	9:15~10:00 BASIC1 Rieko ★ 10:30~11:30 BASIC2 SHIORI ★★
12:00~13:00 フローヨガ Miki ★★	12:15~13:15 HIP&LEGS SHIORI ★★
13:30~14:30 ビギナーヨガ tomoko ★	13:45~14:45 LOWER BODY Ricco ★
15:00~16:00 シェイプアップヨガ Ibu ★★★	15:15~16:15 BASIC2 with Cardio Tramp Ricco ★★
16:30~17:15 ベーシックヨガ KIHO ★★ 17:15~17:30 延長タイム	16:45~17:45 BASIC1 Ricco ★
18:00~19:00 中医臓生ヨガ@ KIHO ★	

20:00 開館

《5月休館日のお知らせ》
1日（金）2日（水）
16日（土）26日（火）

6月8日(月)

HOT	PILATES
10:30~11:30 ピューティーヨガ meri ★	9:15~10:00 BASIC1 Rieko ★ 10:30~11:30 ADVANCE Rieko ★★★
12:00~12:45 リフレッシュヨガ meri ★★	12:15~13:15 UPPER BODY Rieko ★
13:30~14:30 デトックスヨガ Nemi ★★	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 Rieko ★★
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

6月9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 ストレッチングヨガ 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 Ibu ★	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 リラックスヨガ Chinatsu ★	21:00~22:00 UPPER BODY haino ★

22:30 閉館

6月10日(水)

HOT	PILATES
10:30~11:30 中医臓生ヨガ@ CHISHIRO ★	9:15~10:00 BODYMAKE Miho ★★ 10:30~11:30 STRETCH Miho ★
12:00~13:00 デトックスヨガ meri ★★	12:15~13:15 BACK&ARMS SATOMI ★★
13:30~14:30 ピューティーヨガ mina ★	13:45~14:45 BODYMAKE SATOMI ★★
15:00~16:00 パワーヨガ Setomi ★★★	
17:30~18:30 ストレッチングヨガ Ami ★	18:00~18:45 HIP&LEGS Rieko ★★
19:00~20:00 肩こり・腰痛改善ピラティス Ibu ★★	19:15~20:15 BASIC1 haino ★
20:30~21:30 やさしいデトックスヨガ kiriko ★	21:00~22:00 BASIC2 haino ★★

22:30 閉館

6月11日(木)

HOT	PILATES
10:30~11:30 ピラティス SAHO ★★	9:15~10:00 UPPER BODY Miho ★ 10:30~11:30 HIP&LEGS Miho ★★
12:00~13:00 リラックスヨガ Aya. ★	12:15~13:15 LOWER BODY SAHO ★
13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ Setomi ★★★	13:45~14:45 BACK&ARMS SATOMI ★★
15:00~16:00 ビギナーヨガ Nemi ★	15:15~16:15 BASIC2 with Cardio Tramp SATOMI ★★
	16:45~17:45 FULL BODY 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 やさしいフローヨガ haino ★	21:00~22:00 WAIST Rieko ★★

22:30 閉館

6月12日(金)

HOT	PILATES
10:30~11:30 美脚改善ヨガ KAO ★★	9:15~10:00 STRETCH Rieko ★ 10:30~11:30 BEGINNER SHIORI ★
12:00~13:00 ピューティーヨガ 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 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

6月13日(土)

HOT	PILATES
10:30~11:30 パワーヨガ Nemi ★★★	9:15~10:00 STRETCH Rieko ★★ 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 Ricco ★★	13:45~14:45 BASIC1 haino ★
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 リフレッシュヨガ Miki ★★ 17:15~17:30 延長タイム	16:45~17:45 BODYMAKE Rieko ★★
18:00~19:00 ピラティス Rieko ★★	

20:00 開館

【ホットヨガ】
※定員40名です。
※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記名します。
※整理券はなくなり次第
記名終了となります。
※スタジオへのバスタオル、
フェイスタオル、お水以外の
お持ち込みは不可となります。

6月14日(日)

HOT	PILATES
10:30~11:30 やさしいデトックスヨガ Miki ★	9:15~10:00 BASIC1 Wakaba ★ 10:30~11:30 BASIC2 SHIORI ★★
12:00~13:00 フローヨガ Miki ★★	12:15~13:15 HIP&LEGS SHIORI ★★
13:30~14:30 ビギナーヨガ Wakaba ★	13:45~14:45 LOWER BODY Ricco ★
15:00~16:00 シェイプアップヨガ Ibu ★★★	15:15~16:15 BASIC2 with Cardio Tramp Ricco ★★
16:30~17:15 ベーシックヨガ KIHO ★★ 17:15~17:30 延長タイム	16:45~17:45 BASIC1 Ricco ★
18:00~19:00 中医臓生ヨガ@ KIHO ★	

20:00 開館

【マシンピラティス】
※定員10名です。
※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・振動後に
マシンピラティスを受講する場合は、
シャワーを浴びてからご受講下さい。
※滑り止め靴下着用が必要です。

6月15日(月)

HOT	PILATES
10:30~11:30 ピューティーヨガ meri ★	9:15~10:00 BASIC1 Rieko ★ 10:30~11:30 ADVANCE Rieko ★★★
12:00~12:45 リフレッシュヨガ meri ★★	12:15~13:15 UPPER BODY Rieko ★
13:30~14:30 ベーシックヨガ Wakaba ★★	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 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 LOWER BODY haino ★

22:30 閉館