CALDO＆Mapila KOTONI STUDIO TIMETABLE
カルド&マピラ琴似 6月16日（火）～6月30日（火） スタジオスケジュール

6月16日(火)

HOT	PILATES
休館日	
22:30 閉館	

6月17日(水)

HOT	PILATES
10:30～11:30 中医養生ヨガ® CHIHIRO ★	9:15～10:00 BODYMAKE Miho ★★
12:00～13:00 肩こり・腰痛改善ヨガ mari ★★	10:15～11:00 STRETCH Miho ★
13:30～14:30 ビューティーヨガ mina ★	11:15～12:00 HIP&LEGS Miho ★★
15:00～16:00 パワーヨガ Satomi ★★★	12:15～13:15 LOWER BODY SATOMI ★
17:30～18:30 ストレッチング ヨガ Ami ★	13:45～14:45 BODYMAKE SATOMI ★★
19:00～20:00 デトックスヨガ Iku ★★	17:15～18:00 HIP&LEGS Rieko ★★
20:30～21:30 リラックスヨガ kiriko ★	18:15～19:00 WAIST Rieko ★★
	19:30～20:30 UPPER BODY haino ★
	20:45～21:30 BASIC2 haino ★★
22:30 閉館	22:30 閉館

6月18日(木)

HOT	PILATES
10:30～11:30 ピラティス SAHO ★★	9:15～10:00 UPPER BODY Miho ★
12:00～13:00 リラックスヨガ tomoko ★	10:15～11:00 HIP&LEGS Miho ★★
13:30～14:30 ヴィンヤサヨガ Satomi ★★★	11:15～12:00 BODYMAKE Miho ★★
15:00～16:00 ビギナーヨガ Nami ★	12:15～13:15 BASIC1 SAHO ★
18:00～18:45 フローヨガ Rieko ★★	13:45～14:45 BACK&ARMS SATOMI ★★
19:15～20:15 ビギナー ピラティス Rieko ★	15:15～16:15 BASIC2 with Cardio Tramp SATOMI ★★
20:45～21:45 リフレッシュヨガ きの ★★	18:30～19:15 BASIC1 SATOMI ★
	19:45～20:30 WAIST haino ★★
	20:45～21:30 BODYMAKE haino ★★
22:30 閉館	22:30 閉館

6月19日(金)

HOT	PILATES
10:30～11:30 姿勢改善ヨガ KAO ★★	9:15～10:00 STRETCH Rieko ★
12:00～13:00 ストレッチング ヨガ KAO ★	10:15～11:00 BACK&ARMS Rieko ★★
13:30～14:30 アシュタンガ ヨガ® mina ★★★	11:15～12:00 BASIC1 SHIORI ★
15:00～16:00 ビューティーヨガ Ami ★	12:15～13:15 BODYMAKE SHIORI ★★
18:00～19:00 ビギナーヨガ Wakaba ★	13:45～14:45 WAIST SAHO ★★
19:30～20:30 Music Feel Yoga®(BASIC) SATOMI ★★★	18:15～19:15 LOWER BODY Ricco ★
21:00～21:45 デトックスヨガ nakajima ★★	19:45～20:45 ON THE BEAT2 Wakaba ★★
	21:00～21:45 BASIC2 Wakaba ★★
22:30 閉館	22:30 閉館

6月20日(土)

HOT	PILATES
10:30～11:30 パワーヨガ Nami ★★★	9:15～10:00 HIP&LEGS Ricco ★★
12:00～13:00 やさしい フローヨガ saki ★	10:15～11:00 WAIST Ricco ★★
13:30～14:30 ボディメイクヨガ Ricco ★★	11:15～12:00 LOWER BODY Ricco ★
15:00～16:00 やさしい デトックスヨガ Miki ★	12:15～13:00 ADVANCE Ricco ★★★
16:30～17:15 フローヨガ Miki ★★	13:30～14:30 BASIC2 haino ★★
17:15～17:30 温活タイム	15:00～16:00 BACK&ARMS Rieko ★★
18:00～19:00 ピラティス Rieko ★★	16:30～17:15 BODYMAKE Rieko ★★
	17:30～18:15 BASIC1 haino ★
20:00 閉館	
休館日	

6月21日(日)

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

6月22日(月)

HOT	PILATES
10:30～11:30 ビューティーヨガ mari ★	9:15～10:00 BASIC1 Rieko ★
12:00～12:45 デトックスヨガ mari ★★	10:15～11:00 ADVANCE Rieko ★★★
13:30～14:30 フローヨガ Wakaba ★★	11:15～12:00 FULL BODY Rieko ★★
15:00～16:00 やさしい フローヨガ Kazue ★	12:15～13:00 UPPER BODY SHIORI ★
17:45～18:45 パワーヨガ SAYO ★★★	13:15～14:00 HIP&LEGS SHIORI ★★
19:15～20:15 ヒーリングヨガ SAYO ★	17:30～18:15 WAIST Ricco ★★
20:45～21:45 肩こり・腰痛改善 ヨガ nakajima ★★	18:30～19:15 HIP&LEGS Ricco ★★
	19:30～20:15 ADVANCE Ricco ★★★
	20:30～21:30 LOWER BODY haino ★
22:30 閉館	22:30 閉館

6月23日(火)

HOT	PILATES
10:30～11:30 美脚美尻骨盤 ヨガ® SAYO ★★	10:15～11:00 WAIST Rieko ★★
12:00～13:00 シェイプ アップヨガ SAHO ★★★	11:15～12:00 STRETCH Rieko ★
13:30～14:30 ビギナーヨガ Wakaba ★	12:15～13:00 BASIC2 Rieko ★★
15:00～16:00 ベーシックヨガ Wakaba ★★	13:30～14:15 FULL BODY SHIORI ★★
17:30～18:30 やさしい デトックスヨガ Iku ★	15:15～16:15 HIP&LEGS Ricco ★★
19:00～20:00 ボディメイクヨガ haino ★★	17:45～18:30 BODYMAKE Ricco ★★
20:30～21:30 ストレッチング ヨガ Chinatsu ★	18:45～19:30 BASIC1 Wakaba ★
	19:45～20:30 BASIC2 with Cardio Tramp Wakaba ★★
	20:45～21:30 UPPER BODY Wakaba ★
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。

《6月休館日のお知らせ》
1日（月）6日（土）16日（火）26日（金）

6月24日(水)

HOT	PILATES
10:30～11:30 中医養生ヨガ® CHIHIRO ★	9:15～10:00 BODYMAKE Miho ★★
12:00～13:00 肩こり・腰痛改善 ヨガ mari ★★	10:15～11:00 STRETCH Miho ★
13:30～14:30 ビューティーヨガ Wakaba ★	11:15～12:00 HIP&LEGS Miho ★★
15:00～16:00 パワーヨガ Satomi ★★★	12:15～13:15 LOWER BODY SATOMI ★
17:30～18:30 ストレッチング ヨガ Ami ★	13:45～14:45 BODYMAKE SATOMI ★★
19:00～20:00 デトックスヨガ Iku ★★	17:15～18:00 HIP&LEGS Rieko ★★
20:30～21:30 リラックスヨガ kiriko ★	18:15～19:00 WAIST Rieko ★★
	19:30～20:30 UPPER BODY haino ★
	20:45～21:30 BASIC2 haino ★★
22:30 閉館	22:30 閉館

6月25日(木)

HOT	PILATES
10:30～11:30 ピラティス SAHO ★★	9:15～10:00 UPPER BODY Miho ★
12:00～13:00 リラックスヨガ tomoko ★	10:15～11:00 HIP&LEGS Miho ★★
13:30～14:30 ヴィンヤサヨガ Satomi ★★★	11:15～12:00 BODYMAKE Miho ★★
15:00～16:00 ビギナーヨガ Nami ★	12:15～13:15 BASIC1 SAHO ★
18:00～18:45 フローヨガ Rieko ★★	13:45～14:45 BACK&ARMS SATOMI ★★
19:15～20:15 ビギナー ピラティス Rieko ★	15:15～16:15 BASIC2 with Cardio Tramp SATOMI ★★
20:45～21:45 リフレッシュヨガ きの ★★	18:30～19:15 BASIC1 SATOMI ★
	19:45～20:30 WAIST haino ★★
	20:45～21:30 BODYMAKE haino ★★
22:30 閉館	22:30 閉館

6月26日(金)

HOT	PILATES
休館日	
22:30 閉館	

6月27日(土)

HOT	PILATES
10:30～11:30 パワーヨガ Nami ★★★	9:15～10:00 HIP&LEGS Ricco ★★
12:00～13:00 やさしいフロー ヨガ saki ★	10:15～11:00 WAIST Ricco ★★
13:30～14:30 ボディメイクヨガ Ricco ★★	11:15～12:00 LOWER BODY Ricco ★
15:00～16:00 やさしい デトックスヨガ Miki ★	12:15～13:00 ADVANCE Ricco ★★★
16:30～17:15 フローヨガ Miki ★★	13:30～14:30 BASIC2 haino ★★
17:15～17:30 温活タイム	15:00～16:00 BACK&ARMS Rieko ★★
18:00～19:00 ピラティス Rieko ★★	16:30～17:15 BODYMAKE Rieko ★★
	17:30～18:15 BASIC1 haino ★
20:00 閉館	
【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配布します。 ※整理券はなくなり次第 配布終了となります。 ※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28日(日)

HOT	PILATES
10:30～11:30 リラックスヨガ Rieko ★	9:15～10:00 BASIC1 Wakaba ★
12:00～13:00 リフレッシュヨガ Wakaba ★★	10:15～11:00 BASIC2 Wakaba ★★
13:30～14:30 やさしい デトックスヨガ Wakaba ★	11:15～12:00 BACK&ARMS SHIORI ★★
15:00～16:00 シェイプアップ ヨガ Iku ★★★	12:15～13:00 LOWER BODY SHIORI ★
16:30～17:15 ベーシックヨガ KIHO ★★	13:30～14:15 WAIST Ricco ★★
17:15～17:30 温活タイム	14:30～15:15 BASIC2 with Cardio Tramp Ricco ★★
18:00～19:00 中医養生ヨガ® KIHO ★	15:30～16:30 UPPER BODY Ricco ★
	17:00～18:00 FULL BODY Ricco ★★
20:00 閉館	
【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・岩盤浴後に 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須です。	

6月29日(月)

HOT	PILATES
10:30～11:30 ビューティーヨガ mari ★	9:15～10:00 BASIC1 Rieko ★
12:00～12:45 デトックスヨガ mari ★★	10:15～11:00 ADVANCE Rieko ★★★
13:30～14:30 フローヨガ Wakaba ★★	11:15～12:00 FULL BODY Rieko ★★
15:00～16:00 やさしい フローヨガ Kazue ★	12:15～13:00 UPPER BODY SHIORI ★
17:45～18:45 ヴィンヤサヨガ mina ★★★	13:15～14:00 HIP&LEGS SHIORI ★★
19:15～20:15 ヒーリングヨガ mina ★	15:00～16:00 BASIC2 Wakaba ★★
20:45～21:45 肩こり・腰痛改善 ヨガ nakajima ★★	17:30～18:15 WAIST Ricco ★★
	18:30～19:15 HIP&LEGS Ricco ★★
	19:30～20:15 ADVANCE Ricco ★★★
	20:30～21:30 LOWER BODY haino ★
22:30 閉館	22:30 閉館

6月30日(火)

HOT	PILATES
10:30～11:30 美脚美尻骨盤 ヨガ® SAYO ★★	10:15～11:00 WAIST Rieko ★★
12:00～13:00 シェイプ アップヨガ SAHO ★★★	11:15～12:00 STRETCH Rieko ★
13:30～14:30 リラックスヨガ MAYUMI ★	12:15～13:00 BASIC2 Rieko ★★
15:00～16:00 リフレッシュヨガ MAYUMI ★★	13:30～14:15 FULL BODY SHIORI ★★
17:30～18:30 やさしい デトックスヨガ Iku ★	15:15～16:15 HIP&LEGS Ricco ★★
19:00～20:00 ボディメイクヨガ haino ★★	17:45～18:30 BODYMAKE Ricco ★★
20:30～21:30 ストレッチング ヨガ Chinatsu ★	18:45～19:30 BASIC1 Wakaba ★
	19:45～20:30 BASIC2 with Cardio Tramp Wakaba ★★
	20:45～21:30 UPPER BODY Wakaba ★
22:30 閉館	22:30 閉館