CALDO＆Mapila KOTONI STUDIO TIMETABLE
カルド&マピラ琴似 7月1日（水）～7月15日（水） スタジオスケジュール

7月1日（水）

HOT	PILATES
休館日	

7月2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 ビギナーヨガ 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 リラックスヨガ Nami ★	12:15～13:15 BASIC1 SAHO ★
18:00～18:45 フローヨガ Rieko ★★	13:45～14:45 BASIC2 with Cardio Tramp SATOMI ★★
19:15～20:15 ビギナー ピラティス Rieko ★	15:15～16:15 BACK&ARMS SATOMI ★★
20:45～21:45 リフレッシュヨガ きの ★★	18:15～19:00 BASIC1 SATOMI ★
	19:45～20:30 WAIST haino ★★
	20:45～21:30 BODYMAKE haino ★★
22:30 閉館	

7月3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 ビューティーヨガ 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 ストレッチング ヨガ Ami ★	12:15～13:15 BODYMAKE SHIORI ★★
18:00～19:00 やさしい デトックスヨガ Wakaba ★	13:45～14:45 WAIST SAHO ★★
19:30～20:30 Music Feel Yoga®(BASIC) SATOMI ★★★	18:15～19:00 LOWER BODY SATOMI ★
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	

7月4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 ヒーリングヨガ saki ★	10:15～11:00 WAIST Ricco ★★
13:30～14:30 ボディメイクヨガ YUKO ★★	11:15～12:00 LOWER BODY Ricco ★
15:00～16:00 やさしい デトックスヨガ Miki ★	12:30～13:15 ADVANCE Ricco ★★★
16:30～17:15 リフレッシュヨガ Miki ★★	13:45～14:45 BASIC2 haino ★★
17:15～17:30 退館タイム	15:15～16:15 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	

7月5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 ★
12:00～13:00 リフレッシュヨガ Miki ★★	10:15～11:00 BASIC2 Wakaba ★★
13:30～14:30 シェイプアップ ヨガ Iku ★★★	11:15～12:00 BACK&ARMS SHIORI ★★
15:00～16:00 ビギナーヨガ Wakaba ★	12:15～13:00 LOWER BODY SHIORI ★
16:30～17:15 ボディメイクヨガ Wakaba ★★	13:45～14:30 WAIST Ricco ★★
17:15～17:30 退館タイム	14:45～15:30 BASIC2 with Cardio Tramp Ricco ★★
18:00～19:00 リラックスヨガ YUKO ★	15:45～16:45 UPPER BODY Ricco ★
	17:00～18:00 FULL BODY Ricco ★★
20:00 閉館	

7月6日（月）

HOT	PILATES
休館日	

7月7日（火）

HOT	変更後
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 YUKO ★★	13:45～14:30 FULL BODY SHIORI ★★
17:30～18:30 ビギナーヨガ Iku ★	15:15～16:15 HIP&LEGS Ricco ★★
19:00～20:00 ボディメイクヨガ haino ★★	17:00～17:45 BODYMAKE Ricco ★★
20:30～21:30 リラックスヨガ Chinatsu ★	18:00～18:45 BASIC1 Wakaba ★
	19:15～20:00 BASIC2 with Cardio Tramp Wakaba ★★
	20:30～21:15 UPPER BODY Wakaba ★
22:30 閉館	

7月8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 デトックスヨガ 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 肩こり・腰痛改善 ヨガ Iku ★★	17:00～17:45 HIP&LEGS Rieko ★★
20:30～21:30 やさしい デトックスヨガ kiriko ★	18:00～18:45 WAIST Rieko ★★
	19:15～20:15 UPPER BODY haino ★
	20:45～21:30 BASIC2 haino ★★
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。

《7月休館日のお知らせ》
1日（水）6日（月）16日（木）26日（日）

7月9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 ビギナーヨガ 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 リラックスヨガ Nami ★	12:15～13:15 BASIC1 SAHO ★
18:00～18:45 フローヨガ Rieko ★★	13:45～14:45 BASIC2 with Cardio Tramp SATOMI ★★
19:15～20:15 ビギナー ピラティス Rieko ★	15:15～16:15 BACK&ARMS SATOMI ★★
20:45～21:45 リフレッシュヨガ きの ★★	18:15～19:00 BASIC1 SATOMI ★
	19:45～20:30 WAIST haino ★★
	20:45～21:30 BODYMAKE haino ★★
22:30 閉館	

7月10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 ビューティーヨガ 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 ストレッチング ヨガ Ami ★	12:15～13:15 BODYMAKE SHIORI ★★
18:00～19:00 やさしい デトックスヨガ Wakaba ★	13:45～14:45 WAIST SAHO ★★
19:30～20:30 Music Feel Yoga®(BASIC) SATOMI ★★★	18:15～19:00 LOWER BODY SATOMI ★
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	

7月11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 ヒーリングヨガ saki ★	10:15～11:00 WAIST Ricco ★★
13:30～14:30 ボディメイクヨガ YUKO ★★	11:15～12:00 LOWER BODY Ricco ★
15:00～16:00 やさしい デトックスヨガ Miki ★	12:30～13:15 ADVANCE Ricco ★★★
16:30～17:15 リフレッシュヨガ Miki ★★	13:45～14:45 BASIC2 haino ★★
17:15～17:30 退館タイム	15:15～16:15 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。

7月12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 ★
12:00～13:00 リフレッシュヨガ Miki ★★	10:15～11:00 BASIC2 Wakaba ★★
13:30～14:30 シェイプアップ ヨガ Iku ★★★	11:15～12:00 BACK&ARMS SHIORI ★★
15:00～16:00 ビギナーヨガ Wakaba ★	12:15～13:00 LOWER BODY SHIORI ★
16:30～17:15 ボディメイクヨガ Wakaba ★★	13:45～14:30 WAIST Ricco ★★
17:15～17:30 退館タイム	14:45～15:30 BASIC2 with Cardio Tramp Ricco ★★
18:00～19:00 リラックスヨガ YUKO ★	15:45～16:45 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。

7月13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 リフレッシュヨガ 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 ★	12:30～13:15 UPPER BODY SHIORI ★
17:45～18:45 パワーヨガ mina ★★★	13:45～14:30 HIP&LEGS SHIORI ★★
19:15～20:15 ヒーリングヨガ mina ★	15:15～16:15 BASIC2 Wakaba ★★
20:45～21:45 肩こり・腰痛改善 ヨガ nakajima ★★	17:15～18:00 WAIST Ricco ★★
	18:15～19:00 HIP&LEGS Ricco ★★
	19:30～20:15 ADVANCE Ricco ★★★
	20:30～21:30 LOWER BODY haino ★
22:30 閉館	

7月14日（火）

HOT	変更後
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 YUKO ★★	13:45～14:30 FULL BODY SHIORI ★★
17:30～18:30 ビギナーヨガ Iku ★	15:15～16:15 HIP&LEGS Ricco ★★
19:00～20:00 ボディメイクヨガ haino ★★	17:00～17:45 BODYMAKE Ricco ★★
20:30～21:30 リラックスヨガ Chinatsu ★	18:00～18:45 BASIC1 Wakaba ★
	19:15～20:00 BASIC2 with Cardio Tramp Wakaba ★★
	20:30～21:15 UPPER BODY Wakaba ★
22:30 閉館	

7月15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 デトックスヨガ 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 肩こり・腰痛改善 ヨガ Iku ★★	17:00～17:45 HIP&LEGS Rieko ★★
20:30～21:30 やさしい デトックスヨガ kiriko ★	18:00～18:45 WAIST Rieko ★★
	19:15～20:15 UPPER BODY haino ★
	20:45～21:30 BASIC2 haino ★★
22:30 閉館	