

CALDO & Mapila KOTONI STUDIO TIMETABLE
カルド&マピラ零似 7月16日(木)～7月31日(金) スタジオスケジュール

[illegible]

7月24日(金)		7月25日(土)		7月26日(日)		7月27日(月)		7月28日(火)		7月29日(水)		7月30日(木)		7月31日(金)			
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES		
	9:15~10:00 STRETCH Rieko ★		9:15~10:00 HIP&LEGS Riooo ★★	休館日			9:15~10:00 BASIC1 Rieko ★				9:15~10:00 BODYMAKE Miho ★★		9:15~10:00 LOWER BODY Miho ★		9:15~10:00 STRETCH Rieko ★		
	10:30~11:30 姿勢改善ヨガ KAO ★★	10:15~11:00 BACK&ARMS Rieko ★★	10:30~11:30 パワーヨガ Nami ★★★			10:15~11:00 WAIST Riooo ★★	10:15~11:15 ビューティーヨガ mari ★	10:30~11:15 ADVANCE Rieko ★★★	10:30~11:30 美脚尻肩骨盤 ヨガ SAYO ★★	10:15~11:00 WAIST Rieko ★★	10:15~11:15 中医養生ヨガ CHIHIRO ★	10:15~11:00 STRETCH Miho ★	10:30~11:30 ピラティス SAHO ★★	10:15~11:00 HIP&LEGS Miho ★★	10:30~11:30 姿勢改善ヨガ KAO ★★	10:15~11:00 BACK&ARMS Rieko ★★	
	11:15~12:00 BASIC1 SHIORI ★		11:15~12:00 UPPER BODY Riooo ★				11:30~12:15 FULL BODY Rieko ★★		11:15~12:00 STRETCH Rieko ★		11:15~12:00 HIP&LEGS Miho ★★		11:15~12:00 BODYMAKE Miho ★★		11:15~12:00 BASIC1 SHIORI ★		
12:00~13:00 ストレッチング ヨガ KAO ★	12:15~13:15 BODYMAKE SHIORI ★★	12:00~13:00 ヒーリングヨガ saki ★	12:30~13:15 ADVANCE Riooo ★★★★			11:45~12:30 デトックスヨガ mari ★★		12:00~13:00 シェブ アプヨガ SAHO ★★★★	12:15~13:00 BASIC2 Rieko ★★	12:15~13:15 肩こり・腰痛改善 ヨガ mari ★★	12:15~13:15 UPPER BODY SATOMI ★	12:00~13:00 リラックスヨガ tomoko ★	12:15~13:15 BASIC1 SAHO ★	12:00~13:00 ストレッチング ヨガ KAO ★	12:15~13:15 BODYMAKE SHIORI ★		
13:30~14:30 アシュタンガ ヨガ miha ★★★★	13:45~14:45 WAIST SAHO ★★	13:30~14:30 ボディメイクヨガ YUKO ★★	13:45~14:45 BASIC2 haiino ★★			13:30~14:30 フローヨガ Wakaba ★★	13:45~14:30 HIP&LEGS SHIORI ★★	13:30~14:30 リラックスヨガ MAYUMI ★	13:45~14:30 FULL BODY SHIORI ★★	13:45~14:45 ビューティーヨガ miha ★	13:45~14:45 BACK&ARMS SATOMI ★★	13:30~14:30 ウインヤサ フローヨガ Satomi ★★★★	13:45~14:45 BODYMAKE SATOMI ★★	13:30~14:30 アシュタンガ ヨガ miha ★★★★	13:45~14:45 WAIST SAHO ★★		
15:00~18:00 ビューティーヨガ Ami ★		15:00~18:00 やさしい デトックスヨガ Miki ★	15:15~18:15 BACK&ARMS Rieko ★★			15:00~18:00 やさしい フローヨガ Kazuo ★	15:15~18:15 BASIC2 Wakaba ★★	15:00~18:00 リフレッシュヨガ YUKO ★★	15:15~18:15 HIP&LEGS Riooo ★★	15:15~18:15 パワーヨガ Satomi ★★★★		15:00~18:00 ビギナーヨガ Nami ★	15:15~18:15 BACK&ARMS SATOMI ★★	15:00~18:00 ビューティーヨガ Ami ★			
		18:30~17:15 フローヨガ Miki ★★	18:30~17:15 BODYMAKE Rieko ★★				17:15~18:00 WAIST Riooo ★★	17:30~18:30 やさしい デトックスヨガ Iku ★	17:00~17:45 BODYMAKE Riooo ★★	17:30~18:30 ストレッチング ヨガ Ami ★	18:00~18:45 WAIST Rieko ★★	18:00~18:45 フローヨガ Rieko ★★	18:15~19:00 BASIC1 SATOMI ★	18:00~19:00 デトックスヨガ Wakaba ★	18:15~19:00 UPPER BODY SATOMI ★		
18:00~19:00 やさしい デトックスヨガ Wakaba ★	18:15~19:00 UPPER BODY SATOMI ★	18:00~19:00 ピラティス Rieko ★★				17:45~18:45 パワーヨガ miha ★★★★	18:15~19:00 HIP&LEGS Riooo ★★		18:00~18:45 BASIC1 Wakaba ★				18:00~19:00 BASIC1 SATOMI ★	18:00~19:00 デトックスヨガ Wakaba ★	18:15~19:00 UPPER BODY SATOMI ★		
19:30~20:30 Music Feel Yoga(BASIC) SATOMI ★★★★	19:45~20:45 ON THE BEAT2 Wakaba ★★					19:15~20:15 ヒーリングヨガ miha ★	19:30~20:15 ADVANCE Riooo ★★★★	19:00~20:00 ボディメイクヨガ haiino ★★	19:15~20:00 BASIC2 with Cardio Tramp Wakaba ★★	19:00~20:00 デトックスヨガ Iku ★★	19:15~20:15 LOWER BODY haiino ★	19:15~20:15 ビギナー ピラティス Rieko ★	19:30~20:30 Music Feel Yoga(BASIC) SATOMI ★★★★	19:45~20:45 ON THE BEAT2 Wakaba ★★			
		【ホットヨガ】 ※定員40名です。 ※整理券制です。		【マシンピラティス】 ※定員10名です。 ※事前予約制です。 ※レッスンは開始の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。													
21:00~21:45 デトックスヨガ nakajima ★★	21:00~21:45 BASIC2 Wakaba ★★	※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。				20:45~21:45 肩こり・腰痛改善 ヨガ nakajima ★★	20:30~21:30 LOWER BODY haiino ★	20:30~21:30 ストレッチング ヨガ Chinatsu ★	20:30~21:15 UPPER BODY Wakaba ★	20:30~21:30 リラックスヨガ kiriko ★	20:45~21:30 BASIC2 haiino ★★	20:45~21:45 姿勢改善ヨガ きの ★★	20:45~21:45 BODYMAKE haiino ★★	21:00~21:45 デトックスヨガ nakajima ★★	21:00~21:45 BASIC2 Wakaba ★★		
22:30 閉館						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			