

CALDO & Mapia KOTONI STUDIO TIMETABLE
カルド&マピラ等 8月16日(日)～8月31日(月) スタジオスケジュール

[illegible]

8月24日(月)		8月25日(火)		8月26日(水)		8月27日(木)		8月28日(金)		8月29日(土)		8月30日(日)		8月31日(月)			
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES		
	9:15～10:00 BASIC1 Rieko ★			休館日			9:15～10:00 UPPER BODY Miho ★		9:15～10:00 STRETCH Rieko ★		9:15～10:00 HIP&LEGS Ricco ★★		9:15～10:00 BASIC1 Wakaba ★		9:15～10:00 BASIC1 Rieko ★		
			10:15～11:00 WAIST Rieko ★★				10:15～11:30 ピラティス SAHO ★★		10:15～11:00 BACK&ARMS Rieko ★★		10:15～11:00 WAIST Ricco ★★		10:15～11:00 BASIC2 Wakaba ★★	10:15～11:15 ビューティーヨガ mari ★		10:30～11:15 BODYMAKE Rieko ★★	
10:15～11:15 ビューティーヨガ mari ★	10:30～11:15 BODYMAKE Rieko ★★	10:30～11:30 美脚美尻骨盤 ヨガ® SAYO ★★						11:15～12:00 BODYMAKE Miho ★★		11:15～12:00 BASIC1 SHIORI ★		11:15～12:00 LOWER BODY Ricco ★		11:15～12:00 BACK&ARMS SHIORI ★★		11:30～12:15 FULL BODY Rieko ★★	
	11:30～12:15 FULL BODY Rieko ★★		12:00～13:00 シェイプ アップヨガ SAHO ★★★				12:00～13:00 リラククスヨガ tomoko ★		12:15～13:15 BASIC1 SAHO ★		12:00～13:00 ヒーリングヨガ saki ★		12:30～13:15 ADVANCE Ricco ★★★		11:45～12:30 リフレッシュヨガ mari ★★		
11:45～12:30 リフレッシュヨガ mari ★★			12:15～13:00 BASIC2 SAHO ★★													12:30～13:15 UPPER BODY SHIORI ★	
13:30～14:30 フローヨガ Wakaba ★★	13:45～14:30 HIP&LEGS SHIORI ★★	13:30～14:30 ビギナーヨガ MAYUMI ★	13:45～14:30 FULL BODY SHIORI ★★				13:30～14:30 ヴィンヤサ フローヨガ Satomi ★★★	13:45～14:45 BODYMAKE SATOMI ★★	13:30～14:30 アシュタンガ ヨガ® mina ★★★	13:45～14:45 WAIST SAHO ★★	13:30～14:30 ボディメイクヨガ YUKO ★★	13:45～14:45 BASIC2 haino ★★	13:30～14:30 シェイプアップ ヨガ Iku ★★★	13:45～14:30 WAIST haino ★★	13:30～14:30 フローヨガ Wakaba ★★	13:45～14:30 HIP&LEGS SHIORI ★★	
15:00～16:00 やさしいフローヨガ Kazue ★	15:15～16:15 BASIC2 Wakaba ★★	15:00～16:00 骨盤コンディショ ニングヨガ YUKO ★★	15:15～16:15 HIP&LEGS Ricco ★★				15:00～16:00 ビギナーヨガ Nami ★	15:15～16:15 BACK&ARMS SATOMI ★★	15:00～16:00 リラククスヨガ Ami ★		15:00～16:00 やさしい デトックスヨガ Miki ★	15:15～16:15 BODYMAKE Rieko ★★	15:00～16:00 ビギナーヨガ Wakaba ★	14:45～15:30 HIP&LEGS Ricco ★★	15:00～16:00 やさしいフローヨガ Kazue ★	15:15～16:15 BASIC2 Wakaba ★★	
														15:45～16:45 LOWER BODY Ricco ★			
	17:15～18:00 WAIST Ricco ★★		17:00～17:45 BODYMAKE Ricco ★★				18:00～18:45 フローヨガ Rieko ★★	18:15～19:00 BASIC1 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 ボディメイク ピラティス Rieko ★★	17:30～18:30 BASIC1 haino ★	18:00～19:00 リラククスヨガ YUKO ★	17:00～18:00 FULL BODY Ricco ★★	17:45～18:45 パワーヨガ mina ★★★	18:15～19:00 HIP&LEGS Rieko ★★	
17:45～18:45 パワーヨガ mina ★★★	18:15～19:00 HIP&LEGS Ricco ★★	17:30～18:30 リラククスヨガ Iku ★	18:00～18:45 BASIC1 Wakaba ★														
19:15～20:15 ヒーリングヨガ mina ★	19:30～20:15 ADVANCE Ricco ★★★	19:00～20:00 ボディメイクヨガ haino ★★	19:15～20:00 BASIC2 with Cardio Tramp Wakaba ★★				19:15～20:15 ビギナ ピラティス Rieko ★	19:45～20:30 WAIST haino ★★	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 mina ★	19:30～20:15 ADVANCE Ricco ★★★	
20:45～21:45 肩こり・腰痛改善 ヨガ nakajima ★★	20:30～21:30 LOWER BODY Wakaba ★	20:30～21:30 ストレッチング ヨガ Chinatatsu ★	20:30～21:15 UPPER BODY Wakaba ★			20:45～21:45 姿勢改善ヨガ きの ★★	20:45～21:45 BODYMAKE haino ★★	21:00～21:45 デトックスヨガ nakajima ★★	21:00～21:45 BASIC2 Wakaba ★★					20:45～21:45 肩こり・腰痛改善 ヨガ nakajima ★★	20:30～21:30 LOWER BODY Wakaba ★		
22:30 閉館		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室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。		20:00 閉館		20:00 閉館		22:30 閉館	
										《8月休館日のお知らせ》 1日(土)6日(木)16日(日) 17日(月)26日(水)							