CALDO＆Mapila KOTONI STUDIO TIMETABLE
カルド&マピラ琴似 9月1日（火）～9月15日（火） スタジオスケジュール

9月1日(火)

HOT	PILATES
休館日	
22:30 閉館	

9月2日(水)

HOT	PILATES
	9:15～10:00 BODYMAKE Miho ★★
10:15～11:15 中医養生ヨガ® CHIHIRO ★	10:15～11:00 STRETCH Miho ★
	11:15～12:00 HIP&LEGS Miho ★★
12:15～13:15 冷えむくみ解消ヨガ mari ★★	12:15～13:15 LOWER BODY SATOMI ★
13:45～14:45 ビューティーヨガ mina ★	13:45～14:45 BACK&ARMS SATOMI ★★
15:15～16:15 パワーヨガ Satomi ★★★	
	17:00～17:45 HIP&LEGS Rieko ★★
17:30～18:30 ヒーリングヨガ Ami ★	
	18:00～18:45 WAIST Rieko ★★
19:00～20:00 デトックスヨガ Iku ★★	
	19:15～20:15 UPPER BODY haino ★
20:30～21:30 リラックスヨガ kiriko ★	
	20:45～21:30 BASIC2 haino ★★
22:30 閉館	

9月3日(木)

HOT	PILATES
	9:15～10:00 UPPER BODY Miho ★
10:30～11:30 コアトレヨガ SAHO ★★	10:15～11:00 HIP&LEGS Miho ★★
	11:15～12:00 BODYMAKE Miho ★★
12:00～13:00 ビギナーヨガ tomoko ★	12:15～13:15 BASIC1 SAHO ★
13:30～14:30 ヴィンヤサフローヨガ Satomi ★★★	13:45～14:45 BASIC2 with Cardio Tramp SATOMI ★★
15:00～16:00 リラックスヨガ Nami ★	15:15～16:15 WAIST SATOMI ★★
↓リカバリーボール使用	
16:30～17:30 全身リカバリー haino ★	
詳細は別途資料参照	
18:00～18:45 フローヨガ Rieko ★★	18:15～19:00 BASIC1 SATOMI ★
19:15～20:15 ビギナーピラティス Rieko ★	19:45～20:30 WAIST haino ★★
20:45～21:45 姿勢改善ヨガ きの ★★	20:45～21:45 BODYMAKE haino ★★
22:30 閉館	

9月4日(金)

HOT	PILATES
	9:15～10:00 STRETCH Rieko ★
10:30～11:30 骨盤コンディショニングヨガ KAO ★★	10:15～11:00 BACK&ARMS Rieko ★★
	11:15～12:00 BASIC1 SHIORI ★
12:00～13:00 ビューティーヨガ 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 ストレッチングヨガ Ami ★	
17:45～18:45 やさしいデトックスヨガ Wakaba ★	18:15～19:00 LOWER BODY SATOMI ★
19:30～20:30 Music Feel Yoga®(BASIC) SATOMI ★★★	19:30～20:30 ON THE BEAT2 Wakaba ★★
21:00～21:45 デトックスヨガ nakajima ★★	20:45～21:30 BASIC2 Wakaba ★★
22:30 閉館	

9月5日(土)

HOT	PILATES
	9:15～10:00 HIP&LEGS Ricco ★★
10:30～11:30 パワーヨガ Nami ★★★	10:15～11:00 WAIST Ricco ★★
	11:15～12:00 UPPER BODY Ricco ★
12:00～13:00 ヒーリングヨガ saki ★	12:30～13:15 ADVANCE Ricco ★★★
13:30～14:30 ボディメイクヨガ YUKO ★★	13:45-14:45 BASIC2 haino ★★
15:00～16:00 やさしいデトックスヨガ Miki ★	15:15-16:15 BACK&ARMS Rieko ★★
16:30～17:15 リフレッシュヨガ Miki ★★	16:45-17:30 BODYMAKE Rieko ★★
17:15～17:30 温活タイム	
18:00～19:00 ボディメイクピラティス Rieko ★★	18:00～19:00 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。

9月6日(日)

HOT	PILATES
休館日	
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。

9月7日(月)

HOT	PILATES
	9:15～10:00 BASIC1 Rieko ★
10:15～11:15 ビューティーヨガ mari ★	10:30～11:15 ADVANCE Rieko ★★★
11:45～12:30 リフレッシュヨガ mari ★★	11:30～12:15 FULL BODY Rieko ★★
13:30～14:30 ベーシックヨガ Wakaba ★★	12:30～13:15 LOWER BODY SHIORI ★
15:00～16:00 リラックスヨガ Kazue ★	13:45～14:30 HIP&LEGS SHIORI ★★
17:45～18:45 パワーヨガ mina ★★★	17:15～18:00 WAIST Ricco ★★
19:15～20:15 ヒーリングヨガ mina ★	18:15～19:00 HIP&LEGS Ricco ★★
20:45～21:45 肩こり・腰痛改善ヨガ nakajima ★★	19:30～20:15 ADVANCE Ricco ★★★
	担当変更
	20:30～21:30 LOWER BODY Wakaba ★
22:30 閉館	

9月8日(火)

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

9月9日(水)

HOT	PILATES
	9:15～10:00 BODYMAKE Miho ★★
10:15～11:15 中医養生ヨガ® CHIHIRO ★	10:15～11:00 STRETCH Miho ★
	11:15～12:00 HIP&LEGS Miho ★★
12:15～13:15 冷えむくみ解消ヨガ mari ★★	12:15～13:15 LOWER BODY SATOMI ★
13:45～14:45 ビューティーヨガ mina ★	13:45～14:45 BACK&ARMS SATOMI ★★
15:15～16:15 パワーヨガ Satomi ★★★	
	17:00～17:45 HIP&LEGS Rieko ★★
17:30～18:30 ヒーリングヨガ Ami ★	
	18:00～18:45 WAIST Rieko ★★
19:00～20:00 デトックスヨガ Iku ★★	
	19:15～20:15 UPPER BODY haino ★
20:30～21:30 リラックスヨガ kiriko ★	
	20:45～21:30 BASIC2 haino ★★
22:30 閉館	

9月10日(木)

HOT	PILATES
	9:15～10:00 UPPER BODY Miho ★
10:30～11:30 コアトレヨガ SAHO ★★	10:15～11:00 HIP&LEGS Miho ★★
	11:15～12:00 BODYMAKE Miho ★★
12:00～13:00 ビギナーヨガ tomoko ★	12:15～13:15 BASIC1 SAHO ★
13:30～14:30 ヴィンヤサフローヨガ Satomi ★★★	13:45～14:45 BASIC2 with Cardio Tramp SATOMI ★★
15:00～16:00 リラックスヨガ Nami ★	15:15～16:15 WAIST SATOMI ★★
↓リカバリーボール使用	
16:30～17:30 全身リカバリー haino ★	
詳細は別途資料参照	
18:00～18:45 フローヨガ Rieko ★★	18:15～19:00 BASIC1 SATOMI ★
19:15～20:15 ビギナーピラティス Rieko ★	19:45～20:30 WAIST haino ★★
20:45～21:45 姿勢改善ヨガ きの ★★	20:45～21:45 BODYMAKE haino ★★
22:30 閉館	

9月11日(金)

HOT	PILATES
	9:15～10:00 STRETCH Rieko ★
10:30～11:30 骨盤コンディショニングヨガ KAO ★★	10:15～11:00 BACK&ARMS Rieko ★★
	11:15～12:00 BASIC1 SHIORI ★
12:00～13:00 ビューティーヨガ 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 ストレッチングヨガ Ami ★	
17:45～18:45 やさしいデトックスヨガ Wakaba ★	18:15～19:00 LOWER BODY SATOMI ★
19:30～20:30 Music Feel Yoga®(BASIC) SATOMI ★★★	19:30～20:30 ON THE BEAT2 Wakaba ★★
21:00～21:45 デトックスヨガ nakajima ★★	20:45～21:30 BASIC2 Wakaba ★★
22:30 閉館	

9月12日(土)

HOT	PILATES
	9:15～10:00 HIP&LEGS Ricco ★★
10:30～11:30 パワーヨガ Nami ★★★	10:15～11:00 WAIST Ricco ★★
	11:15～12:00 UPPER BODY Ricco ★
12:00～13:00 ヒーリングヨガ saki ★	12:30～13:15 ADVANCE Ricco ★★★
13:30～14:30 ボディメイクヨガ YUKO ★★	13:45-14:45 BASIC2 haino ★★
15:00～16:00 やさしいデトックスヨガ Miki ★	15:15-16:15 BACK&ARMS Rieko ★★
16:30～17:15 リフレッシュヨガ Miki ★★	16:45-17:30 BODYMAKE Rieko ★★
17:15～17:30 温活タイム	
18:00～19:00 ボディメイクピラティス Rieko ★★	18:00～19:00 BASIC1 haino ★
20:00 閉館	

9月13日(日)

HOT	PILATES
	9:15～10:00 BASIC1 Wakaba ★
10:30～11:30 やさしいデトックスヨガ Miki ★	10:15～11:00 BASIC2 Wakaba ★★
	11:15～12:00 BACK&ARMS SHIORI ★★
12:00～13:00 ベーシックヨガ Miki ★★	12:15～13:00 LOWER BODY SHIORI ★
13:30～14:30 シェイプアップヨガ Iku ★★★	14:00～14:45 WAIST Ricco ★★
15:00～16:00 ビギナーヨガ Wakaba ★	15:15～16:00 LOWER BODY Ricco ★
16:30～17:15 ボディメイクヨガ Wakaba ★★	16:30～17:30 FULL BODY Ricco ★★
17:15～17:30 温活タイム	
18:00～19:00 リラックスヨガ YUKO ★	
20:00 閉館	

9月14日(月)

HOT	PILATES
	9:15～10:00 BASIC1 Rieko ★
10:15～11:15 ビューティーヨガ mari ★	10:30～11:15 ADVANCE Rieko ★★★
11:45～12:30 リフレッシュヨガ mari ★★	11:30～12:15 FULL BODY Rieko ★★
13:30～14:30 ベーシックヨガ Wakaba ★★	12:30～13:15 LOWER BODY SHIORI ★
15:00～16:00 リラックスヨガ Kazue ★	13:45～14:30 HIP&LEGS SHIORI ★★
17:45～18:45 パワーヨガ mina ★★★	17:15～18:00 WAIST Ricco ★★
19:15～20:15 ヒーリングヨガ mina ★	18:15～19:00 HIP&LEGS Ricco ★★
20:45～21:45 肩こり・腰痛改善ヨガ nakajima ★★	19:30～20:15 ADVANCE Ricco ★★★
	20:30～21:30 LOWER BODY Wakaba ★
22:30 閉館	

9月15日(火)

HOT	PILATES
10:30～11:30 美脚美尻骨盤ヨガ® SAYO ★★	10:15～11:00 WAIST Rieko ★★
	11:15～12:00 STRETCH Rieko ★
12:00～13:00 シェイプアップヨガ SAHO ★★★	12:15～13:00 BASIC2 Rieko ★★
13:30～14:30 リラックスヨガ MAYUMI ★	13:45～14:30 FULL BODY SHIORI ★★
15:00～16:00 リフレッシュヨガ YUKO ★★	15:15～16:15 HIP&LEGS Ricco ★★
17:30～18:30 ビギナーヨガ Iku ★	17:00～17:45 BODYMAKE Ricco ★★
	18:00～18:45 BASIC1 SATOMI ★
19:00～20:00 ボディメイクヨガ haino ★★	19:15～20:00 BASIC2 with Cardio Tramp SATOMI ★★
20:30～21:30 ストレッチングヨガ Chinatsu ★	20:30～21:15 LOWER BODY SATOMI ★
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。

《9月休館日のお知らせ》
1日（火）6日（日）16日（水）26日（土）