

CALDO MAPILA HORIE STUDIO TIMETABLE カルド・マピラ堀江店 1月スタジオスケジュール

7:00	月	火	水	木	金	土	日	7:00
	※インストラクター変更 7:30~8:30 ベーシックヨガ IROHA ★★		7:30~8:30 パワーヨガ エリコ ★★★			7:30~8:30 アロマ やさしいチックスヨガ Rie ★		
	8:30~9:30		8:30~9:30 8:45~9:45 STRETCH Nori ★					
	10:00~11:00 アロマリラックスヨガ Rie ★		10:00~11:00 チックスヨガ Nori ★★			9:30~10:30 シェイプアップヨガ misato ★★★	9:45~10:45 BASIC1 TOMOMI ★	
		10:30~11:30 パワーヨガ Aya ★★★		10:30~11:30 ボディメイクヨガ Natsuki ★★★			10:30~11:30 アロマリラックスヨガ AKKO ★	10:45~11:45 BASIC2 with jump board Nori ★★
	11:00~12:00 STRETCH Aya ★	10:45~11:45 BODY MAKE misato ★★	11:00~12:00 LOWER BODY Aya ★		10:30~11:30 やさしいフローヨガ Saeko ★	11:00~12:00 陰ヨガ misato ★	※インストラクター変更	
				11:30~12:30 BASIC1 misato ★			11:30~12:30 BODY MAKE 奈央 ★★	
	12:30~13:30 シェイプアップヨガ 安田 葉子 ★★★	12:00~13:00 やさしいフローヨガ Aya ★	12:30~13:30 ビューティーヨガ Kako ★			※インストラクター変更	12:00~13:00 パワーヨガ Nori ★★★	12:15~13:15 BASIC1 MOMOKA ★
					13:00~14:00 ピギナーヨガ AKKO ★		13:00~14:00 ベーシック misato ★★	
	13:30~14:30 BODY MAKE 週替わり ★★	13:00~14:00	13:30~14:30	14:00~14:30	13:45~14:45 BASIC2 Nori ★★★		※インストラクター変更	13:30~14:30 ピギナーヨガ Nori ★
		13:45~14:45 WAIST misato ★★★				14:00~15:00 STRETCH Miyu ★	13:45~14:45 BASIC1 週替わり ★	14:00~15:00 STRETCH Miyu ★
	※レッスン内容変更		※レッスン内容変更	14:30~15:30 BODY MAKE TOMOMI ★★			15:00~16:00 デトックスヨガ 松田真由美 ★★	※インストラクター変更
	15:00~16:00 陰ヨガ 清水 彩生 ★	15:00~16:00 冷え・むくみ改善ヨガ misato ★★	15:00~16:00 ベーシックヨガ AI ★★	15:00~16:00 フローヨガ Yumi ★★		15:15~16:15 ビューティーヨガ Nori ★	15:30~16:30 BODY MAKE Miyu ★★	15:15~16:15 ビューティーヨガ 週替わり ★
								15:30~16:30 ADVANCE Miyu ★★★
	16:00~17:00	16:00~17:00	16:00~17:00	16:00~17:00		16:15~17:00	15:30~16:30 WAIST 奈央 ★★	※インストラクター変更
							16:45~17:45 ベーシックヨガ AI ★★	※レッスン内容変更
	16:30~17:30 BASIC2 honami ★★						17:00~18:00 リラックスヨガ Maho ★	16:45~17:45 ベーシックヨガ AI ★★
			※レッスン内容変更	18:00~19:00 冷え・むくみ改善ヨガ Yumi ★★	18:00~19:00 やさしいチックスヨガ Rina ★	18:00~19:00 ADVANCE Aya ★★★		18:30 閉館
	18:00~19:00 やさしいパワーヨガ 松田 真由美 ★★★	18:00~19:00 アロマピギナーヨガ AKKO ★	18:00~19:00 BODY MAKE もも ★★	18:00~19:00 BASIC1 misato ★	18:00~19:00 肩こり改善ヨガ Yuka ★★	18:00~19:00 HIP & LEG Nori ★★		18:30 閉館
							※インストラクター変更	
	19:30~20:30 フローヨガ Kako ★★	19:30~20:30 ビューティーヨガ AKKO ★	19:30~20:30 アロマ陰ヨガ Rie ★	19:30~20:30 やさしいフローヨガ Yuka ★	※レッスン内容変更	19:30~20:30 アロマリラックスヨガ Aya ★	19:45~20:45 BASIC1 IROHA ★	
		19:45~20:45 HIP & LEG TOMOMI ★★	19:45~20:45 STRETCH もも ★	19:45~20:45 BASIC2 misato ★★				
		※インストラクター変更						
	21:00~22:00 リラックスヨガ Kako ★	21:00~22:00 シェイプアップヨガ MOMOKA ★★★	21:00~22:00 やさしいチックスヨガ misato ★	21:00~22:00 パワーヨガ Yuka ★★★		21:00~22:00 デトックスヨガ Aya ★★		
	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館			

【営業時間】
月・水 7:00~22:30
火・木・金 10:00~22:30
土 7:00~18:30
日・祝 10:00~18:30

【休館日】
毎月5日、15日、25日、月末最終日

各種お手続き最終受付⇒閉館1時間前迄

【強度】
★ 初級
★★ 初中級
★★★ 中上級

※ホットヨガの定員は50名です。ピラティスは定員12名です。
 ※ホットヨガスタジオ・マシンピラティススタジオの中に **携帯の持ち込み** は禁止となっております。
 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
 ※ホットヨガの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致します。
 ※整理券はなくなり次第、配布終了となりますので、予めご了承ください。ピラティスは事前予約制となっております。
 ※スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の関係で15分前となっております。
 ※レッスン開始後の途中入室はお断りしております。シャワーブース場所取りの為に途中退室はご遠慮ください。
 ※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お断りしております。携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。