

CALDO MAPILA HORIE STUDIO TIMETABLE
カルド・マピラ堀江店 2月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
7:00	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 アロマやさしいデトックスヨガ Rie ★	7:00
8:00	8:00~9:30	8:00~9:30	8:30~9:30	8:45~9:45 STRETCH Nori ★		7:30~8:00
8:30						8:30~9:00
9:00	8:30~9:30		8:30~9:30			9:00~9:30
9:30						10:00~10:30
10:00	10:00~11:00 アロマリラックスヨガ Rie ★	10:30~11:30 パワーヨガ Aya ★★★	10:00~11:00 デトックスヨガ Nori ★★	10:30~11:30 ボディメイクヨガ Natsuki ★★	9:30~10:30 シエイブアップヨガ misato ★★★	10:00~10:30
10:30	11:00~12:00 STRETCH Aya ★	11:00~12:00 BODY MAKE misato ★★	11:00~12:00 LOWER BODY Aya ★	11:30~12:30 BASIC1 misato ★	9:45~10:45 BASIC1 TOMOMI ★	10:30~11:00
11:00	11:00~12:00	12:00~13:00 やさしいフローヨガ Aya ★	12:30~13:30 ピューティーヨガ Kako ★	11:30~12:30 BASIC1 misato ★	11:00~12:00 階段ヨガ misato ★	10:45~11:45 BASIC2 with jump board Nori ★★
11:30	11:00~12:00	13:00~14:00	13:45~14:45 WAIST misato ★★	13:00~14:00 ピギナーヨガ AKKO ★	13:00~14:00 パワーヨガ Nori ★★★	12:00~13:00 *インストラクター変更 パワーヨガ Nori ★★★
12:00		13:30~14:30 BODY MAKE 週替わり ★★	13:30~14:30	13:45~14:45 BASIC2 Nori ★★	13:45~14:45 BASIC1 週替わり ★	12:15~13:15 BASIC1 くるみ ★
12:30	12:30~13:30 シエイブアップヨガ 安田 葉子 ★★★	12:30~13:30 ピューティーヨガ Kako ★		14:00~14:30	14:00~15:00 STRETCH Miyu ★	13:30~14:30 ピギナーヨガ Nori ★
13:00		13:30~14:30		14:30~15:30 BODY MAKE TOMOMI ★★	15:00~16:00 フローヨガ Yumi ★★	14:00~15:00 STRETCH Miyu ★
13:30		13:30~14:30		15:00~16:00 ベーシックヨガ AI ★★	15:15~16:15 ピューティーヨガ Nori ★	15:00~16:00 *インストラクター変更 ピューティヨガ Yumi ★
14:00	13:30~14:30 BODY MAKE 週替わり ★★	15:00~16:00 冷え・むくみ改善ヨガ misato ★★	16:00~17:00	15:00~16:00 ベーシックヨガ AI ★★	15:30~16:30 BODY MAKE Miyu ★★	15:30~16:30 ADVANCE Miyu ★★★
14:30		16:00~17:00		16:00~17:00	16:15~17:00	16:45~17:45 ベーシックヨガ AI ★★
15:00	15:00~16:00 階段ヨガ 清水 彩生 ★	15:00~16:00 冷え・むくみ改善ヨガ misato ★★	17:00	15:00~16:00 フローヨガ Yumi ★★	15:30~16:30 WAIST 奈央 ★★	16:45~17:45 ベーシックヨガ AI ★★
15:30				15:15~16:15 ピューティーヨガ Nori ★	17:00~18:00 リラックスヨガ Maho ★	
16:00	16:00~17:00	16:00~17:00		15:30~16:30 BODY MAKE Miyu ★★	18:30 閉館	18:30 閉館
16:30	16:30~17:30 BASIC2 honami ★★	16:30~17:30 BASIC2 honami ★★		16:15~17:00		
17:00						
17:30						
18:00	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 もち ★★★	18:00~19:00 冷え・むくみ改善ヨガ Yumi ★★	18:00~19:00 やさしいデトックスヨガ Rina ★	18:00~19:00 ADVANCE Aya ★★★
18:30		18:20~19:20 STRETCH honami ★	18:20~19:20 BODY MAKE もち ★★★		18:00~19:00 やさしいデトックスヨガ Rina ★	18:00~19:00 HIP&LEG Nori ★★
19:00					18:00~19:00 肩こり・腰痛改善ヨガ Yuka ★★	
19:30	19:30~20:30 フローヨガ Kako ★★	19:45~20:45 ピューティーヨガ AKKO ★	19:45~20:45 STRETCH もち ★	19:30~20:30 アロマ陰ヨガ Rie ★	19:30~20:30 アロマリラックスヨガ Aya ★	19:45~20:45 *インストラクター変更 BASIC1 くるみ ★
20:00				19:45~20:45 BASIC2 misato ★★	19:45~20:45 BASIC1 TOMOMI ★	
20:30						
21:00	21:00~22:00 リラックスヨガ Kako ★	21:00~22:00 シエイブアップヨガ Mei ★★★	21:00~22:00 やさしいデトックスヨガ misato ★	21:00~22:00 パワーヨガ Yuka ★★★	21:00~22:00 デトックスヨガ Aya ★★	
21:30						
22:00						
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館

*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退室はお断りしております。 シャワーブース場所取りの為の途中退室はご遠慮ください。

*スタジオへのバスთ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。

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