

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

7:00	月	火	水	木	金	土	日	7:00
7:30	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 アロマやさいいデトッ クスヨガ Rie ★		7:30
8:00	8:30~9:30		8:30~9:30					8:00
8:30			8:45~9:45 STRETCH Nori ★					8:30
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00	10:00~11:00 アロマリラックスヨガ Rie ★		10:00~11:00 デトックスヨガ Nori ★★			9:30~10:30 シェイプアップヨガ misato ★★★		10:00
10:30		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 やさしいフローヨガ Saeko ★	9:45~10:45 BASIC1 TOMOMI ★	10:30~11:30 アロマリラックスヨガ AKKO ★	10:30
11:00	11:00~12:00 STRETCH Aya ★	10:45~11:45 BODY MAKE misato ★★	11:00~12:00 LOWER BODY Aya ★			11:00~12:00 陰ヨガ misato ★	10:45~11:45 BASIC2 with jump board Nori ★★	11:00
11:30				11:30~12:30 BASIC1 misato ★	11:30~12:30 BASIC2 Nori ★★	11:30~12:30 BODY MAKE 奈央 ★★		11:30
12:00		12:00~13:00 やさしいフローヨガ Aya ★					12:00~13:00 パワーヨガ Nori ★★★	12:00
12:30	12:30~13:30 シェイプアップヨガ 安田 菓子 ★★★		12:30~13:30 ビューティーヨガ Kako ★		13:00~14:00 パワーヨガ Nori ★★★	13:00~14:00 ベーシックヨガ 奈央 ★★	12:15~13:15 BASIC1 くるみ ★	12:30
13:00		13:00~14:00		13:00~14:00 ピギナーヨガ AKKO ★				13:00
13:30	13:30~14:30 BODY MAKE 週替わり ★★	13:45~14:45 WAIST misato ★★	13:30~14:30	13:45~14:45 BASIC2 Nori ★★	14:00~14:45 STRETCH Miyu ★	13:45~14:45 BASIC1 週替わり ★	13:30~14:30 ピギナーヨガ Nori ★	13:30
14:00				14:00~14:30			14:00~15:00 STRETCH Miyu ★	14:00
14:30			14:30~15:30 BODY MAKE TOMOMI ★★					14:30
15:00	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 ★	15:00~16:00 デトックスヨガ 松田真由美 ★★	※インストラクター変更 15:15~16:15 ビューティーヨガ Yumi ★	15:00
15:30					15:30~16:30 BODY MAKE Miyu ★★	15:30~16:30 WAIST 奈央 ★★	15:30~16:30 ADVANCE Miyu ★★★	15:30
16:00	16:00~17:00	16:00~17:00	16:00~17:00	16:00~17:00	16:15~17:00			16:00
16:30	16:30~17:30 BASIC2 honami ★★							16:30
17:00						17:00~18:00 リラックスヨガ Maho ★	16:45~17:45 ベーシックヨガ AI ★★	17:00
17:30								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 もも ★★	18:00~19:00 冷え・むくみ改善ヨガ Yumi ★★	18:00~19:00 BASIC1 misato ★	18:00~19:00 やさしいデトックスヨ ガ Rina ★	18:00~19:00 ADVANCE Aya ★★★	18:00
18:30	18:20~19:20 STRETCH honami ★					18:00~19:00 肩こり・腰痛改善ヨ ガ Yuka ★★	18:00~19:00 HIP&LEG Nori ★★	18:30
19:00								19:00
19:30	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 ★	19:30~20:30 BASIC2 misato ★★	19:30~20:30 アロマリラックスヨ ガ Aya ★	19:30~20:30 BASIC1 くるみ ★	19:30
20:00			19:45~20:45 STRETCH もも ★			※インストラクター変更 19:45~20:45 BASIC1 くるみ ★		20:00
20:30								20:30
21:00	21:00~22:00 リラックスヨガ Kako ★	※インストラクター変更 21:00~22:00 シェイプアップヨ 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
21:30					21:00~22:00 デトックスヨガ Aya ★★			21:30
22:00							【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	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

※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の開始の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。  
※レッスンの開始後の途中入室・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。