CALDO MAPILA HORIE STUDIO TIMETABLE
カルド・マピラ堀江店 4月スタジオスケジュール

月

※インストラクター変更
- 7:30〜8:30 リフレッシュヨガ くるみ ★★
- 8:30〜9:30
- 10:00〜11:00 アロマリラックスヨガ Rie ★
- 11:00〜12:00 STRETCH Aya ★
- 12:30〜13:30 シェイプアップヨガ 安田 葉子 ★★★
- ※レッスン内容変更 13:30〜14:30 BEGINNER 週替わり ★
- 13:30〜14:30
- 15:00〜16:00 陰ヨガ 清水 彩生 ★
- 16:00〜17:00
- 16:30〜17:30 BASIC2 honami ★★
- 18:00〜19:00 やさしいパワーヨガ 松田 真由美 ★★
- 18:20〜19:20 STRETCH honami ★
- 19:30〜20:30 フローヨガ Kako ★★
- 19:45〜20:45 HIP&LEG TOMOMI ★★
- 21:00〜22:00 リラックスヨガ Kako ★

22:30 閉館

火

- 10:30〜11:30 パワーヨガ Aya ★★★
- 10:45〜11:45 BODY MAKE misato ★★
- 12:00〜13:00 やさしいフローヨガ Aya ★
- 13:00〜14:00
- ※インストラクター変更 13:45〜14:45 WAIST 奈央 ★★
- ※インストラクター変更 15:00〜16:00 冷え・むくみ改善ヨガ 奈央 ★★
- 16:00〜17:00
- ※レッスン内容変更 18:00〜19:00 アロマビギナーヨガ AKKO ★
- 18:00〜19:00 BEGINNER 週替わり ★
- 19:30〜20:30 ビューティーヨガ AKKO ★
- ※インストラクター変更 19:45〜20:45 STRETCH MOMOKA ★
- 21:00〜22:00 シェイプアップヨガ Mei ★★★

22:30 閉館

水

- 7:30〜8:30 パワーヨガ エリコ ★★★
- 8:30〜9:30
- 8:45〜9:45 STRETCH Nori ★
- 10:00〜11:00 デトックスヨガ Nori ★★
- 11:00〜12:00 LOWER BODY Aya ★
- 12:30〜13:30 ビューティーヨガ Kako ★
- 13:30〜14:30
- 14:30〜15:30 BODY MAKE TOMOMI ★★
- 15:00〜16:00 ベーシックヨガ AI ★★
- 16:00〜17:00
- ※レッスン内容変更 ※インストラクター変更 18:00〜19:00 アロマ陰ヨガ YU-RI ★
- 18:00〜19:00 BASIC1 misato ★
- ※レッスン内容変更 ※インストラクター変更 19:30〜20:30 ベーシックヨガ IROHA ★★
- 19:45〜20:45 BASIC2 misato ★★
- 21:00〜22:00 やさしいデトックスヨガ misato ★

22:30 閉館

木

- 10:30〜11:30 ボディメイクヨガ Natsuki ★★
- 11:30〜12:30 BASIC1 misato ★
- 13:00〜14:00 ビギナーヨガ AKKO ★
- 14:00〜14:30
- 13:45〜14:45 BASIC2 Nori ★★
- 15:00〜16:00 フローヨガ Yumi ★★
- 16:00〜17:00
- 18:00〜19:00 やさしいデトックスヨガ Rina ★
- 18:00〜19:00 ADVANCE Aya ★★★
- 19:30〜20:30 パワーヨガ Yuka ★★★
- 19:45〜20:45 BASIC1 TOMOMI ★
- 21:00〜22:00 やさしいフローヨガ Yuka ★

22:30 閉館

金

- 10:30〜11:30 やさしいフローヨガ Saeko ★
- 11:30〜12:30 BASIC2 Nori ★★
- 13:00〜14:00 パワーヨガ Nori ★★★
- 14:00〜14:45
- 14:00〜15:00 STRETCH Miyu ★
- 15:15〜16:15 ビューティーヨガ Nori ★
- 16:15〜17:00
- 15:30〜16:30 BODY MAKE Miyu ★★
- 18:00〜19:00 肩こり・腰痛改善ヨガ Yuka ★★
- 18:00〜19:00 HIP&LEG Nori ★★
- 19:30〜20:30 アロマリラックスヨガ Aya ★
- ※レッスン内容変更 19:45〜20:45 BEGINNER 週替わり ★
- 21:00〜22:00 デトックスヨガ Aya ★★

22:30 閉館

土

- 7:30〜8:30 アロマやさしいデトックスヨガ Rie ★
- 9:30〜10:30 シェイプアップヨガ misato ★★★
- 9:45〜10:45 BASIC1 TOMOMI ★
- 11:00〜12:00 陰ヨガ misato ★
- 11:30〜12:30 BODY MAKE 奈央 ★★
- ※レッスン内容変更 13:00〜14:00 リフレッシュヨガ 奈央 ★★
- 13:45〜14:45 BASIC1 くるみ ★
- 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 15:30〜16:30 WAIST くるみ ★★
- 17:00〜18:00 リラックスヨガ 真穂 ★

18:30 閉館

日

- 10:30〜11:30 アロマリラックスヨガ AKKO ★
- 10:45〜11:45 BASIC2 with jump board Nori ★★
- 12:00〜13:00 パワーヨガ Nori ★★★
- 12:15〜13:15 BASIC1 くるみ ★
- 13:30〜14:30 ビギナーヨガ Nori ★
- 14:00〜15:00 STRETCH Miyu ★
- 15:15〜16:15 ビューティヨガ Yumi ★
- 15:30〜16:30 ADVANCE Miyu ★★★
- 16:45〜17:45 ベーシックヨガ AI ★★

18:30 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。