

CALDO MAPILA HORIE STUDIO TIMETABLE カルド・マピラ堀江店 5月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
7:30~8:30 リフレッシュヨガ くるみ ★★	7:30~8:30 BASIC2 Nori ★★	7:30~8:30 パワーヨガ エリコ ★★★	7:30~8:30 MOMOKA BASIC1 ★	7:30~8:30 ベーシックヨガ IROHA ★★	7:30~8:30 アロマやさいいデトックス Rie ★	7:30~8:30 STRETCH くるみ ★
8:30~9:30	8:50~9:50 BEGINNER くるみ ★★	8:30~9:30	8:45~9:45 STRETCH Nori ★	8:45~9:45 WAIST misato ★★	8:30~9:30	8:45~9:45 LOWER BODY くるみ ★
8:00~9:00 BASIC2 TOMOMI ★★	9:30~10:30 シェイプアップヨガ misato ★★★	9:45~10:45 BASIC1 TOMOMI ★	9:30~10:30 シェイプアップヨガ misato ★★★	9:45~10:45 BASIC1 TOMOMI ★	10:30~11:30 アロマリラックスヨガ AKKO ★	9:00~10:00 HIP&LEGS くるみ ★★
10:00~11:00 アロマリラックスヨガ Rie ★	10:00~11:00 パワーヨガ Aya ★★★	10:00~11:00 デトックスヨガ Nori ★★	10:00~11:00 ボディメイクヨガ Natsuki ★★	10:00~11:00 やさしいフローヨガ Saeiko ★	10:00~11:00 やさしいフローヨガ Saeiko ★	10:30~11:30 アロマリラックスヨガ AKKO ★
10:15~11:15 BODY MAKE misato ★★	10:15~11:15 BODY MAKE misato ★★	10:15~11:15 LOWER BODY Aya ★	10:15~11:15 BEGINNER misato ★	10:15~11:15 BEGINNER misato ★	10:15~11:15 BEGINNER misato ★	10:45~11:45 BASIC1 with jump board Nori ★★
11:00~12:00	11:30~12:30 やさしいフローヨガ Aya ★	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:30~12:30 BODY MAKE 奈央 ★★
11:15~12:15 STRETCH Aya ★	11:30~12:30 やさしいフローヨガ Aya ★	11:15~12:15 LOWER BODY Aya ★	11:15~12:15 LOWER BODY Aya ★	11:15~12:15 LOWER BODY Aya ★	11:30~12:30 BODY MAKE 奈央 ★★	12:00~13:00 パワーヨガ Nori ★★★
12:30~13:30 シェイプアップヨガ 安田 葉子 ★★★	13:00~14:00	12:30~13:30 ビューティーヨガ Kako ★	12:30~13:30 ビューティーヨガ Kako ★	12:30~13:30 ビューティーヨガ Kako ★	12:30~13:30 ビューティーヨガ Kako ★	12:15~13:15 BASIC1 IROHA ★
13:30~14:30	13:45~14:45 WAIST 奈央 ★★	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30 ベーシックヨガ IROHA ★★
13:30~14:30 BEGINNER 週替わり ★	13:45~14:45 WAIST 奈央 ★★	13:45~14:45 BODY MAKE IROHA ★★	13:45~14:45 BODY MAKE IROHA ★★	13:45~14:45 BODY MAKE IROHA ★★	13:45~14:45 BODY MAKE IROHA ★★	14:00~15:00 STRETCH Miyu ★
15:00~16:00 ヨガ 清水 彩生 ★	15:00~16:00 冷え・心くみ改善ヨガ 奈央 ★★	15:00~16:00 ベーシックヨガ AI ★★	15:00~16:00 ベーシックヨガ Yumi ★★	15:00~16:00 フロ योग Yumi ★★	15:00~16:00 デトックスヨガ 松田真由美 ★★	15:15~16:15 ビューティーヨガ Yumi ★
15:15~16:15 ビューティーヨガ Nori ★	15:30~16:30 WAIST くるみ ★★	15:30~16:30 ADVANCE Miyu ★★★	15:30~16:30 ADVANCE Miyu ★★★	15:30~16:30 ADVANCE Miyu ★★★	15:30~16:30 ADVANCE Miyu ★★★	16:45~17:45 ベーシックヨガ AI ★★
16:00~17:00	16:00~17:00	16:00~17:00	16:00~17:00	16:00~17:00	16:00~17:00	16:45~17:45 ベーシックヨガ AI ★★
17:00~18:00 やさしいパワーヨガ 松田 真由美 ★★	18:00~19:00 アロマビギナーヨガ AKKO ★	18:00~19:00 アロマビギナーヨガ YU-RI ★	18:00~19:00 アロマビギナーヨガ YU-RI ★	18:00~19:00 やさしいデトックスヨガ AKKO ★	18:00~19:00 アロマリラックスヨガ Yuka ★★	18:00~19:00 HIP&LEG Nori ★★
18:20~19:20 STRETCH honami ★	18:00~19:00 アロマビギナーヨガ AKKO ★	18:00~19:00 アロマビギナーヨガ YU-RI ★	18:00~19:00 アロマビギナーヨガ YU-RI ★	18:20~19:20 ADVANCE Aya ★★★	18:30 閉館	18:30 閉館
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 ベーシックヨガ IROHA ★★	19:30~20:30 ベーシックヨガ IROHA ★★	19:30~20:30 パワーヨガ Yuka ★★★	19:30~20:30 アロマリラックスヨガ Aya ★	19:45~20:45 BEGINNER 週替わり ★
19:45~20:45 HIP&LEG TOMOMI ★★	19:45~20:45 BODY MAKE MOMOKA ★★	19:45~20:45 BASIC2 misato ★★	19:45~20:45 BASIC2 misato ★★	19:45~20:45 BASIC1 TOMOMI ★	19:45~20:45 BASIC1 TOMOMI ★	19:45~20:45 BEGINNER 週替わり ★
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 Mei ★★★	21:00~22:00 やさしいデトックスヨガ misato ★	21:00~22:00 やさしいデトックスヨガ misato ★	21:00~22:00 やさしいフローヨガ 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	22:30 閉館	

【営業時間】
平日 7:00~22:30
土日祝 7:00~18:30

【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 **鍵持込み** 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。