

CALDO&Mapla HORIE STUDIO TIMETABLE

カルド&マピラ堀江 6月1日(月)～6月15日(月) スタジオスケジュール

6月1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5日(金)		6月6日(土)		6月7日(日)		6月8日(月)	
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
7:30 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 BASIC1 MOMOKA ★				7:30～8:30 アロマやさしい デトックスヨガ Rie ★		7:30～8:30 STRETCH くるみ ★	7:30～8:30 リフレッシュヨガ くるみ ★★		
8:30 8:30～9:30 温活タイム	8:50～9:50 BEGINNER くるみ ★		8:50～9:50 UPPER BODY Nori ★	8:30～9:30 温活タイム	8:45～9:45 STRETCH Nori ★	8:45～9:45 WAIST misato ★★					8:15～9:15 BASIC2 TOMOMI ★★		8:30～9:30 温活タイム	8:50～9:50 BEGINNER くるみ ★	
10:00 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 ★★★	10:15～11:15 BODY MAKE misato ★★	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 ★★	10:15～11:15 BEGINNER misato ★			9:30～10:30 シェイプアップヨガ misato ★★★	9:45～10:45 BASIC1 TOMOMI ★		10:00～11:00 アロマリラックスヨガ Rie ★		
11:00 11:00～12:00 温活タイム	11:15～12:15 BASIC2 Aya ★★	11:30～12:30 やさしいフローヨガ Aya ★		11:00～12:00 温活タイム	11:15～12:15 LOWER BODY Aya ★	11:00～12:00 温活タイム				11:00～12:00 陰ヨガ misato ★	11:30～12:30 BODY MAKE 奈央 ★★	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 温活タイム	11:15～12:15 BASIC2 Aya ★★
12:30 12:30～13:30 シェイプアップヨガ 安田 葉子 ★★★		12:30～13:30 温活タイム		12:30～13:30 ビューティーヨガ Kako ★		13:00～14:00 ビギナーヨガ AKKO ★				13:00～14:00 リフレッシュヨガ 奈央 ★★		12:00～13:00 パワーヨガ Nori ★★★	12:15～13:15 BASIC1 IROHA ★	12:30～13:30 シェイプアップヨガ 安田 葉子 ★★★	
13:30 13:30～14:30 温活タイム	13:30～14:30 BEGINNER uba ★		13:45～14:45 WAIST 奈央 ★★	13:30～14:30 温活タイム	13:45～14:45 BODY MAKE IROHA ★★	14:00～14:30 温活タイム					13:45～14:45 BASIC1 くるみ ★	13:30～14:30 リフレッシュヨガ IROHA ★★	14:00～15:00 STRETCH Miyu ★	13:30～14:30 温活タイム	13:30～14:30 BEGINNER あやの ★
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 奈央 ★★		15:00～16:00 ベーシックヨガ AI ★★		15:00～16:00 フローヨガ Yumi ★★				15:00～16:00 デトックスヨガ Yuka ★★	15:30～16:30 WAIST くるみ ★★	15:15～16:15 ビューティーヨガ Yumi ★	15:30～16:30 ADVANCE Miyu ★★★	15:00～16:00 陰ヨガ 清水 彩生 ★	
16:00 16:00～17:00 温活タイム		16:00～17:00 温活タイム		16:00～17:00 温活タイム		16:00～17:00 温活タイム								16:00～17:00 温活タイム	
18:00 18:00～19:00 やさしいパワーヨガ 松田 真由美 ★★	18:20～19:20 STRETCH MOMOKA ★	18:00～19:00 アロマビギナーヨガ AKKO ★	18:00～19:00 BEGINNER ゆうは ★	18:00～19:00 アロマ陰ヨガ YU-RI ★	18:00～19:00 BASIC1 misato ★	18:00～19:00 やさしいデトックス ヨガ AKKO ★	18:00～19:00 BODY MAKE Aya ★★			17:00～18:00 リラックスヨガ 真穂 ★		16:45～17:45 フローヨガ AI ★★		18:00～19:00 やさしいパワーヨガ 松田 真由美 ★★	18:20～19:20 STRETCH MOMOKA ★
19:30 19:30～20:30 フローヨガ Kako ★★	19:45～20:45 HIP&LEG TOMOMI ★★	19:30～20:30 ビューティーヨガ AKKO ★	19:45～20:45 BODY MAKE MOMOKA ★★	19:30～20:30 ベーシックヨガ IROHA ★★	19:45～20:45 BASIC2 misato ★★	19:30～20:30 パワーヨガ Yuka ★★★	19:45～20:45 BASIC1 TOMOMI ★							19:30～20:30 フローヨガ Kako ★★	19:45～20:45 HIP&LEG TOMOMI ★★
21:00 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 やさしいフロー ヨガ Yuka ★								21:00～22:00 リラックス ヨガ Kako ★	
22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館						22:30 閉館			

休館日

	6月9日 (火)		6月10日 (水)		6月11日 (木)		6月12日 (金)		6月13日 (土)		6月14日 (日)		6月15日 (月)	
	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
7:00														
7:30		7:30~8:30 BASIC 2 Nori ★★	7:30~8:30 パワーヨガ エリコ ★★★		7:30~8:30 BASIC1 MOMOKA ★		7:30~8:30 ベーシックヨガ IROHA ★★		7:30~8:30 アロマやさしい デトックスヨガ Rie ★			7:30~8:30 STRETCH くるみ ★		
8:00														
8:30		8:50~9:50 UPPER BODY Nori ★	8:30~9:30 温活タイム	8:45~9:45 STRETCH Nori ★			8:45~9:45 WAIST misato ★★	8:30~9:30 温活タイム	8:45~9:45 LOWER BODY くるみ ★	8:15~9:15 BASIC2 TOMOMI ★★				
9:00														
9:30										9:30~10:30 シェイプアップヨガ misato ★★★	9:45~10:45 BASIC1 TOMOMI ★			9:00~10:00 HIP&LEGS くるみ ★★
10:00	10:00~11:00 パワーヨガ Aya ★★★	10:15~11:15 BODY MAKE misato ★★	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 ★★	10:15~11:15 BEGINNER misato ★	10:00~11:00 やさしいフローヨガ Saeko ★							
10:30														
11:00			11:00~12:00 温活タイム	11:15~12:15 LOWER BODY Aya ★	11:00~12:00 温活タイム		11:00~12:00 温活タイム	11:30~12:30 BASIC2 misato ★★	11:00~12:00 陰ヨガ misato ★	11:30~12:30 BODY MAKE 奈央 ★★	10:30~11:30 アロマリラックスヨガ AKKO ★	10:45~11:45 BASIC2 with jump board Nori ★★		
11:30	11:30~12:30 やさしいフローヨガ Aya ★													
12:00	12:30~13:30 温活タイム		12:30~13:30 ビューティーヨガ Kako ★		13:00~14:00 ビギナーヨガ AKKO ★	11:45~12:45 BASIC2 MOMOKA ★★		13:00~14:00 パワーヨガ Nori ★★★					12:00~13:00 パワーヨガ Nori ★★★	12:15~13:15 BASIC1 IROHA ★
12:30														
13:00														
13:30		13:45~14:45 WAIST 奈央 ★★	13:30~14:30 温活タイム	13:45~14:45 BODY MAKE IROHA ★★	14:00~14:30 温活タイム			14:00~14:45 温活タイム	14:00~15:00 STRETCH Miyu ★	13:45~14:45 BASIC1 くるみ ★	13:30~14:30 リフレッシュヨガ IROHA ★★		14:00~15:00 STRETCH Miyu ★	
14:00														
14:30														
15:00	15:00~16:00 冷え・むくみ改善ヨガ 奈央 ★★		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 misato ★		15:00~16:00 デトックスヨガ 松田真由美 ★★	15:30~16:30 WAIST くるみ ★★	15:15~16:15 リフレッシュヨガ Yumi ★	15:30~16:30 ADVANCE Miyu ★★★		
15:30														
16:00	16:00~17:00 温活タイム		16:00~17:00 温活タイム		16:00~17:00 温活タイム			16:15~17:00 温活タイム						
16:30														
17:00														
17:30														
18:00	18:00~19:00 アロマビギナーヨガ AKKO ★	18:00~19:00 BEGINNER もも ★	18:00~19:00 アロマ陰ヨガ YU-RI ★	18:00~19:00 BASIC1 misato ★	18:00~19:00 やさしいデトックスヨガ AKKO ★	18:00~19:00 BODY MAKE Aya ★★	18:00~19:00 肩こり・腰痛改善ヨガ Yuka ★★	18:00~19:00 HIP&LEG TOMOMI ★★					18:30 閉館	18:30 閉館
18:30														
19:00														
19:30	19:30~20:30 ビューティーヨガ AKKO ★	19:45~20:45 BODY MAKE MOMOKA ★★	19:30~20:30 ベーシックヨガ IROHA ★★	19:45~20:45 BASIC2 misato ★★	19:30~20:30 パワーヨガ Yuka ★★★	19:45~20:45 BASIC1 TOMOMI ★	19:30~20:30 アロマリラックスヨガ Aya ★	19:45~20:45 BEGINNER REI ★						
20:00														
20:30														
21:00	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 やさしいフローヨガ Yuka ★		21:00~22:00 デトックスヨガ Aya ★★							
21:30														
22:00														
	22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館							

休館日

【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

各種手続き最終受付
 ⇒閉館1時間前迄

【強度】
 ★ 初級
 ★★ 初中級
 ★★★ 中上級

【スタジオご利用の注意事項】

- ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
- ※携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。
- ※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。
- ※スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の関係で**15分前**となります。
- ※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。

- ※HOTのレッスンは定員50名です。
- ※HOTヨガは整理券制です。
- ※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。
- ※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。

- ※ピラティススタジオの定員は12名です。
- ※マシンピラティスはhacomonoマイページから事前予約制です。
- ※レッスン開始の5分前までにチェックインをお願いいたします。
- ※HOTヨガの後にマシンピラティスを受けられる方は、
一度シャワーを浴びてから、マシンピラティスレッスンにご参加ください。
- ※マシンピラティスレッスン参加時は靴下着用が必須となります。(滑り止め推奨)