

CALDO&Mapila HORIE STUDIO TIMETABLE

カルド&マピラ堀江 7月1日(水)~7月15日(水) スタジオスケジュール

7月1日(水)		7月2日(木)		7月3日(金)		7月4日(土)		7月5日(日)		7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)	
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
7:30 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 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 ★★★	
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 ★					8:30~9:30	8:50~9:50 BEGINNER くるみ ★		8:50~9:50 UPPER BODY Nori ★	8:30~9:30	8:45~9:45 STRETCH Nori ★
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 ★		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 ★		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 ★★	
11:00~12:00	11:15~12:15 LOWER BODY Aya ★	11:00~12:00		11:00~12:00	11:30~12:30 BASIC2 Nori ★★	11:00~12:00 陰ヨガ misato ★	11:30~12:30 BODY MAKE 奈央 ★★			11:00~12:00	11:15~12:15 BASIC2 Aya ★★		11:30~12:30 やさしいフローヨガ Aya ★	11:00~12:00	11:15~12:15 LOWER BODY Aya ★
12:30~13:30 ビューティーヨガ Kako ★		13:00~14:00 ビギナーヨガ AKKO ★		ゆるホット		13:00~14:00 パワーヨガ Nori ★★★	13:00~14:00 リフレッシュヨガ 奈央 ★★			ゆるホット			13:00~14:00	12:30~13:30 ビューティーヨガ Kako ★	
13:30~14:30	13:45~14:45 BODY MAKE IROHA ★★	14:00~14:30		14:00~14:45	14:00~15:00 STRETCH Miyu ★		13:45~14:45 BASIC1 くるみ ★			13:30~14:30	13:30~14:30 BASIC1 Aya ★		13:45~14:45 WAIST 奈央 ★★	13:30~14:30	13:45~14:45 BODY MAKE IROHA ★★
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 ★★	15:30~16:30 WAIST くるみ ★★			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 ★★	
16:00~17:00		16:00~17:00		16:15~17:00						16:00~17:00		16:00~17:00		16:00~17:00	
						17:00~18:00 リラックスヨガ AKKO ★									
18:00~19:00 アロマ陰ヨガ YU-RI ★	18:00~19:00 BASIC1 misato ★	18:00~19:00 ヒーリングヨガ Yumi ★	18:00~19:00 BEGINNER 週替わり ★	18:00~19:00 肩こり・腰痛改善ヨガ Yuka ★★	18:00~19:00 HIP&LEGS Nori ★★	18:30 閉館				18:00~19:00 やさしいパワーヨガ Kako 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 BODY MAKE くるみ ★★	18:00~19:00 アロマ陰ヨガ YU-RI ★	18:00~19:00 BASIC1 misato ★
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 ゆうは ★					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 BEGINNER つくし ★	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 ★		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 ★★						21:00~22:00 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 ★	
22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館	

休館日

	7月9日 (木)		7月10日 (金)		7月11日 (土)		7月12日 (日)		7月13日 (月)		7月14日 (火)		7月15日 (水)	
	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
7:00														
7:30		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 ★	7:30~8:30 リフレッシュヨガ くるみ ★★				7:30~8:30 BASIC2 Nori ★★		
8:00														
8:30		8:45~9:45 WAIST misato ★★	8:30~9:30	8:45~9:45 LOWER BODY くるみ ★		8:15~9:15 BASIC2 TOMOMI ★★			8:30~9:30	8:50~9:50 BEGINNER くるみ ★		8:50~9:50 UPPER BODY Nori ★		
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 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 ★						10:00~11:00 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 ★★		
10:30							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					11:00~12:00 陰ヨガ misato ★	11:30~12:30 BODY MAKE 奈央 ★★				11:00~12:00	11:15~12:15 BASIC2 Aya ★★			
11:30	11:00~12:00		11:00~12:00	11:30~12:30 BASIC2 Nori ★★								11:30~12:30 やさしいフローヨガ Aya ★		
12:00		11:45~12:45 BASIC2 misato ★★							12:00~13:00 パワーヨガ Nori ★★★	12:15~13:15 BASIC1 IROHA ★				
12:30														
13:00	13:00~14:00 ビギナーヨガ AKKO ★		13:00~14:00 パワーヨガ Nori ★★★		13:00~14:00 リフレッシュヨガ 奈央 ★★					ゆるホット	12:30~13:30 シェイプアップヨガ 安田 葉子 ★★★		13:00~14:00	
13:30														
14:00	14:00~14:30		14:00~14:45	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 ★				13:45~14:45 WAIST 奈央 ★★	
14:30														
15:00	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 ★★	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 ★		15:00~16:00 冷え・むくみ改善ヨガ 奈央 ★★	
15:30														
16:00														
16:30	16:00~17:00		16:15~17:00										16:00~17:00	
17:00														
17:30														
18:00	18:00~19:00 ヒーリングヨガ Yumi ★	18:00~19:00 BEGINNER 週替わり ★	18:00~19:00 肩こり・腰痛改善ヨガ Yuka ★★	18:00~19:00 HIP&LEGS Nori ★★	18:30 閉館		18:30 閉館		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 BODY MAKE 奈央 ★★		
18:30														
19:00														
19:30	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 uba ★										
20:00														
20:30														
21:00	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	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

【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)