

CALDO&Mapila HORIE STUDIO TIMETABLE

カルド&マピラ堀江 7月16日(木)～7月31日(金) スタジオスケジュール

	7月16日(木)		7月17日(金)		7月18日(土)		7月19日(日)		7月20日(月)		7月21日(火)		7月22日(水)		7月23日(木)	
	HOT	PILATES	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 AKKO ★		7:30~8:30 STRETCH くるみ ★				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 ★	
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 ★★					8:50~9:50 UPPER BODY Nori ★	8:30~9:30	8:45~9:45 STRETCH Nori ★		8:45~9:45 WAIST misato ★★	
9:00																
9:30																
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 ★		9:30~10:30 シェイプアップヨガ misato ★★★	9:45~10:45 BASIC1 TOMOMI ★					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 ★	
10:30																
11:00																
11:30	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 LOWER BODY Aya ★	11:00~12:00	11:45~12:45 BASIC2 misato ★★
12:00																
12:30																
13:00	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 ★★											
13:30																
14:00	14:00~14:30			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 ★					13:30~14:30	13:45~14:45 BODY MAKE IROHA ★★	13:00~14:00 ビギナーヨガ AKKO ★	14:00~14:30
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 ★★★								
15:30																
16:00																
16:30																
17:00																
17:30																
18:00	18:00~19:00 やさしい デトックスヨガ 松田真由美 ★	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&LEGS Nori ★★	18:30 閉館		18:30 閉館				18:00~19:00 アロマビギナーヨガ AKKO ★	18:00~19:00 BODY MAKE 奈央 ★★	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 SAORI ★
18:30																
19:00	<p>【営業時間】 平日 7:00~22:30 土日祝 7:00~18:30</p> <p>【休館日】 毎月5日、15日、25日、月末最終日</p> <p>各種手続き最終受付 ⇒閉館1時間前迄</p> <p>【強度】 ★ 初級 ★★ 初中級 ★★★ 中上級</p>															
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 もも ★							19:30~20:30 ビューティーヨガ AKKO ★	19:45~20:45 BEGINNER 週替わり ★	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 ★
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 ★★								21:00~22:00 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 ★	
21:30																
22:00																
22:30	22:30 閉館		22:30 閉館								22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館	

祝日プログラム

	7月24日 (金)		7月25日 (土)		7月26日 (日)		7月27日 (月)		7月28日 (火)		7月29日 (水)		7月30日 (木)		7月31日 (金)	
	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
7:00																
7:30	7:30~8:30 ベーシックヨガ IROHA ★★				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 BASIC 2 Nori ★★		7:30~8:30 パワーヨガ エリコ ★★★		7:30~8:30 BASIC1 MOMOKA ★			
8:00																
8:30																
9:00	8:30~9:30	8:45~9:45 LOWER BODY くるみ ★			9:00~10:00 HIP&LEGS 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 ★		8:45~9:45 WAIST misato ★★		
9:30																
10:00	10:00~11:00 やさしいフローヨガ Saeko ★								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 ★		
10:30					10:30~11:30 アロマリラックスヨガ AKKO ★	10:45~11:45 BASIC2 with jump board Nori ★★	10:00~11:00 アロマリラックスヨガ Rie ★									
11:00																
11:30	11:00~12:00	11:30~12:30 BASIC2 Nori ★★					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 ★		11:00~12:00	11:45~12:45 BASIC2 misato ★★	
12:00																
12:30					12:00~13:00 パワーヨガ Nori ★★★	12:15~13:15 BASIC1 IROHA ★	ゆるホット		12:30~13:30 シェイプアップヨガ 安田 葉子 ★★★							
13:00	ゆるホット															
13:30	13:00~14:00 パワーヨガ Nori ★★★															
14:00					13:30~14:30 リフレッシュヨガ IROHA ★★	14:00~15:00 STRETCH Miyu ★	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 ★★	13:00~14:00 ピギナーヨガ AKKO ★	14:00~14:30	
14:30	14:00~14:45	14:00~15:00 STRETCH Miyu ★														
15:00																
15:30	15:15~16:15 ビューティーヨガ Nori ★				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 ★★		15:00~16:00 ベーシックヨガ AI ★★		15:00~16:00 フローヨガ Yumi ★★			
16:00																
16:30	16:15~17:00															
17:00					16:45~17:45 フローヨガ AI ★★											
17:30																
18:00	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 松田 真由美 ★★	18:20~19:20 STRETCH MOMOKA ★	18:00~19:00 アロマピギナーヨガ AKKO ★	18:00~19:00 BODY MAKE 奈央 ★★	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 つくし ★		
18:30																
19:00																
19:30	19:30~20:30 アロマリラックスヨガ Aya ★	19:45~20:45 BEGINNER REI ★					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 ゆうは ★	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 ★		
20:00																
20:30																
21:00	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 ★		21:00~22:00 やさしいフローヨガ Yuka ★			
21:30																
22:00																
22:30	22:30 閉館						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			

休館日

休館日

【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)