

CALDO&Mapla HORIE STUDIO TIMETABLE
カルド&マピラ堀江 8月1日(土)~8月15日(土) スタジオスケジュール

	8月1日 (土)		8月2日 (日)		8月3日 (月)		8月4日 (火)		8月5日 (水)		8月6日 (木)		8月7日 (金)		8月8日 (土)	
7:00	HOT		PILATES		HOT		PILATES		HOT		PILATES		HOT		PILATES	
7:30	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 BASIC 2 Nori ★★				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 ★	
8:00			8:15~9:15 BASIC2 TOMOMI ★★								8:45~9:45 WAIST misato ★★				8:15~9:15 BASIC2 TOMOMI ★★	
8:30							8:30~9:30 温活タイム		8:50~9:50 BEGINNER くるみ ★				8:30~9:30 温活タイム		8:45~9:45 LOWER BODY くるみ ★	
9:00					9:00~10:00 HIP&LEGS くるみ ★★				8:50~9:50 UPPER BODY Nori ★							
9:30	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 ★★★	
10:00					10:30~11:30 アロマ リラックスヨガ AKKO ★		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 Nori ★★		10:00~11:00 やさしいフローヨガ Saeko ★		9:45~10:45 BASIC1 TOMOMI ★	
10:30							11:00~12:00 温活タイム				11:00~12:00 温活タイム				11:00~12:00 陰ヨガ misato ★	
11:00	11:00~12:00 陰ヨガ misato ★		11:30~12:30 BODY MAKE 奈央 ★★		10:45~11:45 BASIC2 with jump board Nori ★★		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		11:30~12:30 BODY MAKE 奈央 ★★	
11:30					12:00~13:00 パワーヨガ Nori ★★★		ゆるホット		13:00~14:00 温活タイム		11:45~12:45 BASIC2 misato ★★					
12:00					12:15~13:15 BASIC1 IROHA ★		12:30~13:30 シェイプアップヨガ 安田 葉子 ★★★				13:00~14:00 ビギナーヨガ AKKO ★		ゆるホット		13:00~14:00 リフレッシュヨガ 奈央 ★★	
12:30									13:00~14:00 温活タイム				13:00~14:00 パワーヨガ Nori ★★★		13:45~14:45 BASIC1 misato ★	
13:00	13:00~14:00 リフレッシュヨガ 奈央 ★★		13:30~14:30 リフレッシュヨガ IROHA ★★		13:30~14:30 BASIC1 Aya ★						14:00~14:30 温活タイム		14:00~14:45 温活タイム		14:00~15:00 STRETCH Miyu ★	
13:30			13:45~14:45 BASIC1 くるみ ★				13:45~14:45 WAIST 奈央 ★★				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 ★★	
14:00	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 ★		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		15:30~16:30 WAIST Nori ★★	
14:30					16:00~17:00 温活タイム										17:00~18:00 リラックスヨガ 松田真由美 ★	
15:00	17:00~18:00 リラックスヨガ INARI ★		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 ★		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 ヒーリングヨガ Yumi ★		18:00~19:00 HIP&LEGS Nori ★★	
15:30											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 ★	
16:00															19:45~20:45 BEGINNER 過替わり ★	
16:30																
17:00																
17:30																
18:00	18:30 閉館		18:30 閉館		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 やさしいフローヨガ Yuka ★		21:00~22:00 デトックスヨガ Aya ★★					
18:30															18:30 閉館	
19:00																
19:30																
20:00																
20:30																
21:00																
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

	8月9日 (日)		8月10日 (月)		8月11日 (火)		8月12日 (水)		8月13日 (木)		8月14日 (金)		8月15日 (土)	
	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
7:00														
7:30		7 : 30~8 : 30 STRETCH Nori ★	7 : 30~8 : 30 リフレッシュヨガ Nori ★★				7 : 30~8 : 30 パワーヨガ エリコ ★★★							
8:00														
8:30			8 : 30~9 : 30 温活タイム	8 : 50~9 : 50 BEGINNER Nori ★			8 : 30~9 : 30 温活タイム	8 : 45~9 : 45 STRETCH Nori ★						
9:00		9 : 00~10 : 00 HIP&LEGS Nori ★★												
9:30														
10:00			10 : 00~11 : 00 アロマ リラックスヨガ Rie ★				10 : 00~11 : 00 デトックスヨガ Nori ★★							
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 温活タイム	11 : 15~12 : 15 BASIC2 Aya ★★			11 : 00~12 : 00 温活タイム	11 : 15~12 : 15 LOWER BODY Aya ★						
11:30														
12:00	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 ビューティーヨガ Nori ★							
12:30			12 : 30~13 : 30 シェイプアップヨガ 安田 葉子 ★★★											
13:00														
13:30	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 BASIC1 Aya ★			13 : 30~14 : 30 温活タイム	13 : 45~14 : 45 BODY MAKE IROHA ★★						
14:00														
14:30														
15:00			15 : 00~16 : 00 リラックスヨガ MAIKA ★				15 : 00~16 : 00 ベーシックヨガ AI ★★							
15:30	15:15~16 : 15 ビューティーヨガ Yumi ★	15 : 30~16 : 30 ADVANCE Miyu ★★★												
16:00			16 : 00~17 : 00 温活タイム				16 : 00~17 : 00 温活タイム							
16:30														
17:00	16 : 45~17 : 45 フローヨガ AI ★★													
17:30														
18:00	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 アロマ陰ヨガ YU-RI ★	18 : 00~19 : 00 BASIC1 misato ★						
18:30														
19:00														
19:30			19 : 30~20 : 30 フローヨガ Kako ★★	19 : 45~20 : 45 HIP&LEG TOMOMI ★★			19 : 30~20 : 30 ベーシックヨガ IROHA ★★	19 : 45~20 : 45 BASIC2 misato ★★						
20:00														
20:30														
21:00			21 : 00~22 : 00 リラックスヨガ Kako ★				21 : 00~22 : 00 やさしい デトックスヨガ misato ★							
21:30														
22:00														
22:30			22 : 30 閉館				22 : 30 閉館							

特別プログラム

特別プログラム

特別休館日

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

 ヨガブロック使用レッスン

【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に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)