

CALDO&Mapla HORIE STUDIO TIMETABLE

カルド&マピラ堀江 8月16日（日）～8月31日（月） スタジオスケジュール

	8月16日 (日)		8月17日 (月)		8月18日 (火)		8月19日 (水)		8月20日 (木)		8月21日 (金)		8月22日 (土)		8月23日 (日)	
7:00	HOT		PILATES		HOT		PILATES		HOT		PILATES		HOT		PILATES	
7:30			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 ★		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																
8:30			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 misato ★		8 : 45～9 : 45 WAIST misato ★★		8 : 30～9 : 30	
9:00			9 : 00～10 : 00 HIP&LEGS くるみ ★★										8 : 45～9 : 45 LOWER BODY くるみ ★		9 : 00～10 : 00 HIP&LEGS くるみ ★★	
9:30																
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 Yuka ★★		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	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		11 : 15～12 : 15 BASIC2 Aya ★★		11 : 00～12 : 00		11 : 15～12 : 15 LOWER BODY Aya ★		11 : 00～12 : 00		11 : 30～12 : 30 BASIC2 Nori ★★	
11:00					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 ★★		11 : 00～12 : 00	
11:30							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 ★		13 : 00～14 : 00 ビギナーヨガ AKKO ★		14 : 00～14 : 30		13 : 00～14 : 00 リフレッシュヨガ 奈央 ★★	
12:00	12 : 00～13 : 00 パワーヨガ Nori ★★★		12 : 15～13 : 15 BASIC1 IROHA ★		ゆるホット		13 : 00～14 : 00		13 : 45～14 : 45 WAIST 奈央 ★★		13 : 30～14 : 30		13 : 45～14 : 45 BODY MAKE IROHA ★★		14 : 00～14 : 45	
12:30			12 : 30～13 : 30 シェイプアップヨガ 安田 葉子 ★★★		13 : 00～14 : 00		13 : 30～14 : 30		13 : 45～14 : 45 WAIST 奈央 ★★		13 : 30～14 : 30		13 : 45～14 : 45 BODY MAKE IROHA ★★		14 : 00～14 : 30	
13:00							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 : 15～16 : 15 ビューティーヨガ Nori ★	
13:30	13 : 30～14 : 30 リフレッシュヨガ IROHA ★★		14 : 00～15 : 00 STRETCH Miyu ★		15 : 00～16 : 00 陰ヨガ 清水 彩生 ★		15 : 30～16 : 30 ADVANCE Miyu ★★★		16 : 00～17 : 00		16 : 00～17 : 00		16 : 00～17 : 00		16 : 15～17 : 00	
14:00					15 : 00～16 : 00 陰ヨガ 清水 彩生 ★		15 : 30～16 : 30 ADVANCE Miyu ★★★		16 : 00～17 : 00		16 : 00～17 : 00		16 : 00～17 : 00		16 : 15～17 : 00	
14:30					16 : 00～17 : 00											
15:00	15 : 15～16 : 15 ビューティーヨガ Yumi ★		15 : 30～16 : 30 ADVANCE Miyu ★★★		16 : 00～17 : 00											
15:30																
16:00	16 : 45～17 : 45 フローヨガ AI ★★															
16:30																
17:00																
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 ★	
18:30															18 : 30 閉館	
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 ビューティーヨガ AKKO ★		19 : 45～20 : 45 BEGINNER honami ★		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 ★★★	
20:00																
20:30																
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 アロマリラックスヨガ 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 ★★		21 : 00～22 : 00 リラックスヨガ INARI ★	
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		22 : 30 閉館		22 : 30 閉館	

	8月24日 (月)		8月25日 (火)		8月26日 (水)		8月27日 (木)		8月28日 (金)		8月29日 (土)		8月30日 (日)		8月31日 (月)	
	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
7:00																
7:30	7 : 30~8 : 30 リフレッシュヨガ くるみ ★★				7 : 30~8 : 30 パワーヨガ エリコ ★★★				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																
9:00	8 : 30~9 : 30	8 : 50~9 : 50 BEGINNER くるみ ★			8 : 30~9 : 30	8 : 45~9 : 45 STRETCH Nori ★			8 : 30~9 : 30	8 : 45~9 : 45 LOWER BODY くるみ ★		8 : 15~9 : 15 BASIC2 TOMOMI ★★			9 : 00~10 : 00 HIP&LEGS くるみ ★★	
9:30											9 : 30~10 : 30 シェイプアップヨガ misato ★★★	9 : 45~10 : 45 BASIC1 TOMOMI ★				
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 : 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 : 30 アロマリラックスヨガ AKKO ★	10 : 45~11 : 45 BASIC2 with jump board Nori ★★		
10:30																
11:00	11 : 00~12 : 00	11 : 15~12 : 15 BASIC2 Aya ★★			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 ★★				
11:30																
12:00	ゆるホット															
12:30	12 : 30~13 : 30 シェイプアップヨガ 安田 葉子 ★★★				12 : 30~13 : 30 ビューティーヨガ Kako ★				13 : 00~14 : 00 ピギナーヨガ AKKO ★		13 : 00~14 : 00 パワーヨガ 松田真由美 ★★★	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 AI ★★	12 : 00~13 : 00 パワーヨガ Nori ★★★	12 : 15~13 : 15 BASIC1 IROHA ★	
13:00																
13:30	13 : 30~14 : 30	13 : 30~14 : 30 BASIC1 Aya ★			13 : 30~14 : 30	13 : 45~14 : 45 BODY MAKE misato ★★	14 : 00~14 : 30		14 : 00~14 : 45	14 : 00~15 : 00 STRETCH Miyu ★		13 : 45~14 : 45 BASIC1 くるみ ★	15 : 15~16 : 15 ビューティーヨガ Yumi ★	15 : 30~16 : 30 ADVANCE Miyu ★★★		
14:00																
14:30																
15:00	15 : 00~16 : 00 陰ヨガ 清水 彩生 ★				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 ビューティーヨガ Yumi ★			
15:30																
16:00	16 : 00~17 : 00				16 : 00~17 : 00		16 : 00~17 : 00		16 : 15~17 : 00							
16:30																
17:00											17 : 00~18 : 00 リラックスヨガ AKKO ★		16 : 45~17 : 45 フローヨガ AI ★★			
17:30																
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 : 00~19 : 00 肩こり・腰痛改善ヨガ Yuka ★★	18 : 00~19 : 00 HIP&LEGS Nori ★★						
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 AKKO ★★	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 ★						
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 ★		21:00~22 : 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		【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  ヨガブロック使用レッスン					

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)