

CALDO&Mapila HORIE STUDIO TIMETABLE

カルド&マピラ堀江 9月1日（火）～9月15日（火） スタジオスケジュール

	9月1日（火）		9月2日（水）		9月3日（木）		9月4日（金）		9月5日（土）		9月6日（日）		9月7日（月）		9月8日（火）	
	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
7:00																
7:30		7：30～8：30 BASIC 2 misato ★★	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 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 ★★	
8:00																
8:30		8：50～9：50 UPPER BODY misato ★	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 ★			9：00～10：00 HIP&LEGS くるみ ★★		8：30～9：30 温活タイム	8：50～9：50 BEGINNER くるみ ★	8：50～9：50 UPPER BODY Nori ★	
9:00																
9:30																
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 ★				10：30～11：30 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 ★		10：00～11：00 パワーヨガ Aya ★★★	10：15～11：15 BODY MAKE misato ★★
10:30																
11:00																
11:30	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 温活タイム	11：30～12：30 BASIC2 Nori ★★					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 ★	
12:00																
12:30	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 パワーヨガ Rie ★★★🔥				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 ★★★🔥		12：30～13：30 温活タイム	
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 ★			13：30～14：30 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 ★		13：45～14：45 WAIST 奈央 ★★
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 ★				15:15～16：15 ビューティヨガ 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	16：00～17：00 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						16：00～17：00 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	18：00～19：00 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 やさしい デトックスヨガ MAIKA ★	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 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 ビューティーヨガ AKKO ★	19：45～20：45 LOWER BODY 奈央 ★	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 くるみ ★	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 LOWER BODY INARI ★
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 ★★						21：00～22：00 リラックスヨガ Kako ★		21：00～22：00 シェイプアップヨガ Mei ★★★	
21:30																
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	

休館日

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

 ヨガブロック使用レッスン

 ゆるホットのレッスン

【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)