

CALDO&Mapila HORIE STUDIO TIMETABLE

カルド&マピラ堀江 9月16日（水）～9月30日（水） スタジオスケジュール

	9月16日 (水)		9月17日 (木)		9月18日 (金)		9月19日 (土)		9月20日 (日)		9月21日 (月)		9月22日 (火)		9月23日 (水)	
7:00	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 くるみ ★	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	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 ★		8：15～9：15 BASIC2 TOMOMI ★★		9：00～10：00 HIP&LEGS くるみ ★★						
9:00																
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 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																
11:00	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 ★★	11：00～12：00 陰ヨガ misato ★	11：30～12：30 BODY MAKE 奈央 ★★	10：30～11：30 アロマリラックスヨガ misato ★	10：45～11：45 BASIC2 with jump board くるみ ★★						
11:30																
12:00				11：45～12：45 BASIC2 misato ★★												
12:30	12：30～13：30 ビューティーヨガ Kako ★															
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 ★★									
13:30	13：30～14：30 温活タイム															
14:00			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 くるみ ★	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 ★							
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 Miyu ★★★						
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											
16:30																
17:00							17：00～18：00 リラックスヨガ 亜沙乃 ★		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 misato ★	18：00～19：00 やさしい デトックスヨガ MAIKA ★	18：00～19：00 BEGINNER くるみ ★	18：00～18：30 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ ★★ 温活タイム(30分)	18：00～19：00 HIP&LEGS Nori ★★	18：30 閉館		18：30 閉館							
18:30																
19:00																
19:30	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 もも ★										
20:00																
20:30																
21:00	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											

祝日プログラム

祝日プログラム

祝日プログラム

	9月24日 (木)		9月25日 (金)		9月26日 (土)		9月27日 (日)		9月28日 (月)		9月29日 (火)		9月30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 アロマやさしい デトックスヨガ Nori ★		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 misato ★★			
8:00						8 : 15~9 : 15 BASIC2 TOMOMI ★★			8 : 30~9 : 30 温活タイム	8 : 50~9 : 50 BEGINNER くるみ ★	8 : 50~9 : 50 UPPER BODY misato ★			
8:30		8 : 45~9 : 45 WAIST misato ★★					9 : 00~10 : 00 HIP&LEGS 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 ★			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 ★★		
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 ★★	11 : 00~12 : 00 温活タイム	11 : 15~12 : 15 BASIC2 Aya ★★			
10:00	10 : 00~11 : 00 ボディメイクヨガ Natsuki ★★	10 : 15~11 : 15 BEGINNER misato ★												
10:30					11 : 00~12 : 00 陰ヨガ misato ★	11 : 30~12 : 30 BODY MAKE 奈央 ★★	スクリーン	12 : 00~12 : 30 シェイプヨガ ★★★	12 : 15~13 : 15 BASIC1 IROHA ★	12 : 30~13 : 30 シェイプアップヨガ Rie ★★★🔥	11 : 30~12 : 30 やさしいフローヨガ Aya ★	12 : 30~13 : 30 温活タイム		
11:00	11 : 00~12 : 00 温活タイム							温活タイム(30分)						
11:30		11 : 45~12 : 45 BASIC2 misato ★★			13 : 00~14 : 00 リフレッシュヨガ 奈央 ★★	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 温活タイム	13 : 30~14 : 30 BASIC1 Aya ★	13 : 45~14 : 45 WAIST 奈央 ★★			
12:00														
12:30														
13:00	13 : 00~14 : 00 ビギナーヨガ AKKO ★													
13:30	14 : 00~14 : 30													
14:00														
14:30														
15:00	15 : 00~16 : 00 フローヨガ Yumi ★★				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 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													
16:30														
17:00					17 : 00~18 : 00 リラックスヨガ 亜沙乃 ★		16 : 45~17 : 45 フローヨガ AI ★★							
17:30														
18:00	18 : 00~19 : 00 やさしい デトックスヨガ MAIKA ★	18 : 00~19 : 00 BEGINNER honami ★			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 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 やさしいフローヨガ Yuka ★								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			

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)