

CALDO&Mapila HORIE STUDIO TIMETABLE

カルド&マピラ堀江 10月1日（木）～10月15日（木） スタジオスケジュール

	10月1日（木）		10月2日（金）		10月3日（土）		10月4日（日）		10月5日（月）		10月6日（火）		10月7日（水）		10月8日（木）	
	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
7:00	スクリーン										スクリーン				スクリーン	
7:30	7：30～8：00 シェイプヨガ ★★★		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 Nori ★		7：30～8：30 STRETCH くるみ ★				7：30～8：00 筋トレエクササイズ ★★		7：30～8：30 パワーヨガ エリコ ★★★		7：30～8：00 シェイプヨガ ★★★	
8:00	温活タイム(30分)										温活タイム(30分)				温活タイム(30分)	
8:30						8：15～9：15 BASIC2 TOMOMI ★★										8：45～9：45 WAIST misato ★★
9:00		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 ★★				8：50～9：50 UPPER BODY Nori ★		8：30～9：30 温活タイム	8：45～9：45 STRETCH Nori ★		8：45～9：45 WAIST misato ★★
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 ボディメイクヨガ Natsuki ★★		10：00～11：00 やさしいフローヨガ Saeko ★								10：00～11：00 パワーヨガ Aya ★★★		10：00～11：00 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		10：15～11：15 BEGINNER misato ★					10：30～11：30 アロマリラックスヨガ AKKO ★	10：45～11：45 BASIC2 with jump board Nori ★★			10：15～11：15 BODY MAKE misato ★★					
11:00	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 ★	11：30～12：30 BODY MAKE 奈央 ★★							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	11：45～12：45 BASIC2 misato ★★
11:30		11：45～12：45 BASIC2 misato ★★		11：30～12：30 BASIC2 Nori ★★				12：00～13：00 パワーヨガ Nori ★★★			11：30～12：30 やさしいフローヨガ Aya ★					
12:00											12：30～13：30 温活タイム		12：30～13：30 ビューティーヨガ Kako ★			
12:30																
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 ★★	13：45～14：45 BASIC1 くるみ ★	13：30～14：30 リフレッシュヨガ IROHA ★★	14：00～15：00 STRETCH Miyu ★				13：45～14：45 WAIST 奈央 ★★	13：30～14：30 温活タイム	13：45～14：45 BODY MAKE IROHA ★★	13：00～14：00 ビギナーヨガ AKKO ★	14：00～14：30 温活タイム
13:30																
14:00	14：00～14：30 温活タイム		14：00～14：45 温活タイム	14：00～15：00 STRETCH Miyu ★												
14:30																
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 ビューティヨガ Yumi ★	15：30～16：30 ADVANCE Miyu ★★★			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 ★★	
15:30																
16:00	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		16：00～17：00 温活タイム	
16:30																
17:00					17：00～18：00 ビギナーヨガ REI ★		16：45～17：45 フローヨガ AI ★★									
17:30			スクリーン													
18:00	18：00～19：00 やさしい デトックスヨガ MAIKA ★	18：00～19：00 BEGINNER 週替わり ★	18：00～18：30 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ ★★	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 やさしい デトックスヨガ MAIKA ★	18：00～19：00 BEGINNER 週替わり ★
18:30			温活タイム(30分)													
19:00																
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 REI ★							19：30～20：30 ビューティーヨガ AKKO ★	19：45～20：45 LOWER BODY INARI ★	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	

休館日

	10月9日 (金)		10月10日 (土)		10月11日 (日)		10月12日 (月)		10月13日 (火)		10月14日 (水)		10月15日 (木)	
	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
7:00									スクリーン					
7:30	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 : 00 筋トレエクササイズ ★★		7 : 30~8 : 30 パワーヨガ エリコ ★★★			
8:00									温活タイム(30分)					
8:30				8 : 15~9 : 15 BASIC2 TOMOMI ★★						8 : 50~9 : 50 UPPER BODY Nori ★	8 : 30~9 : 30 温活タイム	8 : 45~9 : 45 STRETCH Nori ★		
9:00	8 : 30~9 : 30 温活タイム	8 : 45~9 : 45 LOWER BODY くるみ ★												
9:30			スクリーン			9 : 00~10 : 00 HIP&LEGS くるみ ★★								
10:00			9 : 30~10 : 00 シェイプヨガ ★★★						10 : 00~11 : 00 パワーヨガ Aya ★★★	10 : 15~11 : 15 BODY MAKE Nori ★★	10 : 00~11 : 00 デトックスヨガ Nori ★★			
10:30	10 : 00~11 : 00 やさしいフローヨガ Rie ★		温活タイム(30分)	9 : 45~10 : 45 BASIC1 TOMOMI ★										
11:00					10 : 30~11 : 30 アロマリラックスヨガ AKKO ★	10 : 45~11 : 45 BASIC2 with jump board Nori ★★								
11:30	11 : 00~12 : 00 温活タイム	11 : 30~12 : 30 BASIC2 Nori ★★	11 : 00~12 : 00 リラックスヨガ AKKO ★	11 : 30~12 : 30 BODY MAKE 奈央 ★★					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 ★		
12:00					12 : 00~13 : 00 パワーヨガ Nori ★★★	12 : 15~13 : 15 BASIC1 IROHA ★								
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	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 : 30 リフレッシュヨガ IROHA ★★	14 : 00~15 : 00 STRETCH Miyu ★				13 : 45~14 : 45 WAIST 奈央 ★★	13 : 30~14 : 30 温活タイム	13 : 45~14 : 45 BODY MAKE IROHA ★★		
13:30				13 : 45~14 : 45 BASIC1 くるみ ★										
14:00	14 : 00~14 : 45 温活タイム	14 : 00~15 : 00 STRETCH Miyu ★												
14:30														
15:00			15 : 00~16 : 00 デトックスヨガ 松田真由美 ★★		15:15~16 : 15 ビューティヨガ Yumi ★	15 : 30~16 : 30 ADVANCE Miyu ★★★			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 ★★			
15:30	15 : 15~16 : 15 ビューティーヨガ Nori ★		15 : 30~16 : 30 WAIST Nori ★★								16 : 00~17 : 00 温活タイム			
16:00									16 : 00~17 : 00 温活タイム					
16:30	16 : 15~17 : 00 温活タイム													
17:00			17 : 00~18 : 00 ビギナーヨガ REI ★		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 : 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 くるみ ★		
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 ビューティーヨガ AKKO ★	19 : 45~20 : 45 LOWER BODY INARI ★	19 : 30~20 : 30 ベーシックヨガ IROHA ★★	19 : 45~20 : 45 BASIC2 くるみ ★★		
20:00														
20:30														
21:00	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 AKKO ★			
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

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

【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)