CALDO&Mapila　HORIE　STUDIO　TIMETABLE
カルド&マピラ堀江　11月16日（月）～11月30日（月）　スタジオスケジュール

11月16日（月）

HOT	PILATES
7：30～8：30 リフレッシュヨガ 奈央 ★★	
8：30～9：30 温活タイム	8：50～9：50 BEGINNER くるみ ★
10：00～11：00 アロマリラックスヨガ Rie ★	
11：00～12：00 温活タイム	11：15～12：15 BASIC2 Aya ★★
12：30～13：30 シェイプアップヨガ 安田　葉子 ★★★	
13：30～14：30 温活タイム	13：30～14：30 BASIC1 Aya ★
15：00～16：00 陰ヨガ 清水　彩生 ★	
16：00～17：00 温活タイム	
18：00～19：00 やさしいパワーヨガ 松田　真由美 ★★	18：20～19：20 STRETCH MOMOKA ★
19：30～20：30 フローヨガ Kako ★★	19：45～20：45 HIP＆LEG TOMOMI ★★
21：00～22：00 リラックスヨガ Kako ★	
22：30　閉館	

11月17日（火）

HOT	PILATES
スクリーン 7：30～8：00 筋トレエクササイズ ★★ 温活タイム(30分)	
	8：50～9：50 UPPER BODY Nori ★
10：00～11：00 パワーヨガ Aya ★★★	
	10：15～11：15 BODY MAKE misato ★★
11：30～12：30 やさしいフローヨガ Aya ★	
12：30～13：30 温活タイム	
	13：45～14：45 WAIST 奈央 ★★
15：00～16：00 冷え・むくみ改善ヨガ 奈央 ★★	
16：00～17：00 温活タイム	
18：00～19：00 アロマビギナーヨガ AKKO ★	18：00～19：00 BODY MAKE 奈央 ★★
19：30～20：30 ビューティーヨガ AKKO ★	19：45～20：45 LOWER BODY INARI ★
21：00～22：00 シェイプアップヨガ 亜沙乃 ★★★	
22：30　閉館	

11月18日（水）

HOT	PILATES
7：30～8：30 パワーヨガ エリコ ★★★	
8：30～9：30 温活タイム	8：45～9：45 STRETCH Nori ★
10：00～11：00 デトックスヨガ Nori ★★	
11：00～12：00 温活タイム	11：15～12：15 LOWER BODY Aya ★
12：30～13：30 ビューティーヨガ Kako ★	
13：30～14：30 温活タイム	13：45～14：45 BODY MAKE IROHA ★★
15：00～16：00 ベーシックヨガ AI ★★	
16：00～17：00 温活タイム	
18：00～19：00 アロマ陰ヨガ YU-RI ★	18：00～19：00 BASIC1 misato ★
19：30～20：30 ボディコンディショニングヨガ Yumi ★★	19：45～20：45 BASIC2 misato ★★
21：00～22：00 やさしい デトックスヨガ misato ★	
22：30　閉館	

11月19日（木）

HOT	PILATES
スクリーン 7：30～8：00 シェイプヨガ ★★★ 温活タイム(30分)	
	8：45～9：45 WAIST misato ★★
10：00～11：00 ボディメイクヨガ Natsuki ★★	
11：00～12：00 温活タイム	10：15～11：15 BEGINNER misato ★
	11：45～12：45 BASIC2 misato ★★
13：00～14：00 リラックスヨガ AKKO ★	
14：00～14：30 温活タイム	
15：00～16：00 フローヨガ Yumi ★★	
16：00～17：00 温活タイム	
18：00～19：00 ビギナーヨガ INARI ★	18：00～19：00 BEGINNER ゆうは ★
19：30～20：30 パワーヨガ Yuka ★★★	19：45～20：45 BASIC1 TOMOMI ★
21:00～22：00 やさしいフローヨガ Yuka ★	
22：30　閉館	

11月20日（金）

HOT	PILATES
7：30～8：30 ビギナーヨガ NOA ★	
8：30～9：30 温活タイム	8：45～9：45 LOWER BODY Nori ★
10：00～11：00 やさしいフローヨガ Saeko ★	
11：00～12：00 温活タイム	11：30～12：30 BASIC2 Nori ★★
13：00～14：00 パワーヨガ Nori ★★★	
14：00～14：45 温活タイム	14：00～15：00 STRETCH Miyu ★
15：15～16：15 ヒーリングヨガ 清水　彩生 ★	
16：15～17：00 温活タイム	
18：00～19：00 肩こり・腰痛改善ヨガ Yuka ★★	18：00～19：00 HIP＆LEGS Nori ★★
19：30～20：30 アロマリラックスヨガ Aya ★	19：45～20：45 BEGINNER REI ★
21：00～22：00 デトックスヨガ Aya ★★	
22：30　閉館	

11月21日（土）

HOT	PILATES
7：30～8：30 アロマやさしい デトックスヨガ Rie ★	
	8：15～9：15 BASIC2 TOMOMI ★★
9：30～10：30 シェイプアップヨガ misato ★★★	
	9：45～10：45 BASIC1 TOMOMI ★
11：00～12：00 陰ヨガ misato ★	
	11：30～12：30 BODY MAKE 奈央 ★★
13：00～14：00 リフレッシュヨガ 奈央 ★★	
	13：45～14：45 BASIC1 misato ★
15：00～16：00 デトックスヨガ 松田真由美 ★★	
	15：30～16：30 WAIST REI ★★
17：00～18：00 ビギナーヨガ NOA ★	
18：30　閉館	

11月22日（日）

HOT	PILATES
	7：30～8：30 STRETCH くるみ ★
	9：00～10：00 HIP＆LEGS くるみ ★★
10：30～11：30 アロマリラックスヨガ AKKO ★	
	10：45～11：45 BASIC2 with jump board Nori ★★
12：00～13：00 パワーヨガ Nori ★★★	
	12：15～13：15 BASIC1 IROHA ★
13：30～14：30 リフレッシュヨガ IROHA ★★	
	14：00～15：00 STRETCH 未定 ★
15:15～16：15 ビューティヨガ Yumi ★	
	15：30～16：30 ADVANCE 未定 ★★★
16：45～17：45 フローヨガ AI ★★	
18：30　閉館	

11月23日（月）

HOT	PILATES

祝日プログラム

	11月24日（火）		11月25日（水）		11月26日（木）		11月27日（金）		11月28日（土）		11月29日（日）		11月30日（月）	
	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									
7:30	7：30～8：00 筋トレエクササイズ ★★				7：30～8：00 シェイプヨガ ★★★		7：30～8：30 ビギナーヨガ NOA ★		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	温活タイム(30分)				温活タイム(30分)									
8:30							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		8：50～9：50 UPPER BODY Nori ★				8：45～9：45 WAIST misato ★★			9：30～10：30 シェイプアップヨガ misato ★★★			9：00～10：00 HIP＆LEGS くるみ ★★		
9:30										9：45～10：45 BASIC1 TOMOMI ★				
10:00	10：00～11：00 パワーヨガ Aya ★★★				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 ★		11：00～12：00 陰ヨガ misato ★		10：30～11：30 アロマリラックスヨガ AKKO ★			
10:30		10：15～11：15 BODY MAKE misato ★★				10：15～11：15 BEGINNER misato ★						10：45～11：45 BASIC2 with jump board Nori ★★		
11:00					11：00～12：00 温活タイム		11：00～12：00 温活タイム			11：30～12：30 BODY MAKE 奈央 ★★				
11:30	11：30～12：30 やさしいフローヨガ Aya ★					11：45～12：45 BASIC2 misato ★★		11：30～12：30 BASIC2 Nori ★★			12：00～13：00 パワーヨガ Nori ★★★			
12:00												12：15～13：15 BASIC1 IROHA ★		
12:30	12：30～13：30 温活タイム													
13:00					13：00～14：00 リラックスヨガ 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 ★★		13：30～14：30 リフレッシュヨガ IROHA ★★			
13:30										13：45～14：45 BASIC1 くるみ ★				
14:00		13：45～14：45 WAIST 奈央 ★★			14：00～14：30 温活タイム		14：00～14：45 温活タイム	14：00～15：00 STRETCH Miyu ★				14：00～15：00 STRETCH Miyu ★		
14:30														
15:00	15：00～16：00 冷え・むくみ改善ヨガ 奈央 ★★				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 ★★		15:15～16：15 ビューティヨガ Yumi ★			
15:30							15：15～16：15 ヒーリングヨガ 清水　彩生 ★			15：30～16：30 WAIST くるみ ★★		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		16：15～17：00 温活タイム							
16:30											16：45～17：45 フローヨガ AI ★★			
17:00									17：00～18：00 ビギナーヨガ NOA ★					
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 ビギナーヨガ REI ★	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 INARI ★★						
18:30									18：30　閉館		18：30　閉館			
19:00														
19:30	19：30～20：30 ビューティーヨガ AKKO ★				19：30～20：30 パワーヨガ Yuka ★★★		19：30～20：30 アロマリラックスヨガ Aya ★							
20:00		19：45～20：45 LOWER BODY INARI ★				19：45～20：45 BASIC1 TOMOMI ★		19：45～20：45 BEGINNER REI ★						
20:30														
21:00	21：00～22：00 シェイプアップヨガ 亜沙乃 ★★★				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							

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

アロマ使用レッスン

【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)