CALDO&Mapila　HORIE　STUDIO　TIMETABLE
カルド&マピラ堀江　12月1日（火）～12月15日（火）　スタジオスケジュール

12月1日（火）

HOT

- 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)
- 10：00～11：00 パワーヨガ Aya ★★★
- 11：30～12：30 やさしいフローヨガ Aya ★
- 12：30～13：30 温活タイム
- 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 ★
- 19：30～20：30 ビューティーヨガ AKKO ★
- 21：00～22：00 シェイプアップヨガ 亜沙乃 ★★★

PILATES

- 8：50～9：50 UPPER BODY Nori ★
- 10：15～11：15 BODY MAKE misato ★★
- 13：45～14：45 WAIST 奈央 ★★
- 18：00～19：00 BODY MAKE 奈央 ★★
- 19：45～20：45 LOWER BODY INARI ★

22：30　閉館

12月2日（水）

HOT

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

PILATES

- 8：45～9：45 STRETCH Nori ★
- 11：15～12：15 LOWER BODY Aya ★
- 13：45～14：45 BODY MAKE Miyu ★★
- 18：00～19：00 BASIC1 misato ★
- 19：45～20：45 BASIC2 misato ★★

22：30　閉館

12月3日（木）

HOT

- スクリーン
- 7：30～8：00 シェイプヨガ ★★★
- 温活タイム(30分)
- 10：00～11：00 ボディメイクヨガ Natsuki ★★
- 11：00～12：00 温活タイム
- 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 REI ★
- 19：30～20：30 パワーヨガ Yuka ★★★
- 21:00～22：00 やさしいフローヨガ Yuka ★

PILATES

- 8：45～9：45 WAIST misato ★★
- 11：45～12：45 BASIC2 misato ★★
- 18：00～19：00 BEGINNER 週替わり ★
- 19：45～20：45 BASIC1 TOMOMI ★

22：30　閉館

12月4日（金）

HOT

- 7：30～8：30 ビューティーヨガ NOA ★
- 8：30～9：30 温活タイム
- 10：00～11：00 やさしいフローヨガ Saeko ★
- 11：00～12：00 温活タイム
- 13：00～14：00 パワーヨガ Nori ★★★
- 14：00～14：45 温活タイム
- 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 ★★
- 19：30～20：30 アロマリラックスヨガ Aya ★
- 21：00～22：00 デトックスヨガ Aya ★★

PILATES

- 8：45～9：45 LOWER BODY くるみ ★
- 11：30～12：30 BASIC2 Nori ★★
- 14：00～15：00 STRETCH Miyu ★
- 18：00～19：00 HIP＆LEGS 週替わり ★★

22：30　閉館

12月5日（土）

休館日

12月6日（日）

HOT

- 10：30～11：30 アロマリラックスヨガ AKKO ★
- 12：00～13：00 パワーヨガ Nori ★★★
- 13：45～14：45 ベーシックヨガ IROHA ★★
- 15:15～16：15 ビューティヨガ Yumi ★
- 16：45～17：45 フローヨガ AI ★★

PILATES

- 7：30～8：30 STRETCH くるみ ★
- 9：00～10：00 HIP＆LEGS くるみ ★★
- 10：45～11：45 BASIC2 with jump board Nori ★★
- 12：30～13：30 BASIC1 Miyu ★
- 14：00～15：00 BODY MAKE Miyu ★★

18：30　閉館

12月7日（月）

HOT

- 7：30～8：30 リフレッシュヨガ 奈央 ★★
- 8：30～9：30 温活タイム
- 10：00～11：00 アロマリラックスヨガ Rie ★
- 11：00～12：00 温活タイム
- 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
- 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 ★★
- 19：30～20：30 フローヨガ Kako ★★
- 21：00～22：00 リラックスヨガ Kako ★

PILATES

- 11：15～12：15 BASIC2 Aya ★★
- 13：30～14：30 BASIC1 Aya ★
- 18：20～19：20 STRETCH MOMOKA ★
- 19：45～20：45 HIP＆LEG TOMOMI ★★

22：30　閉館

12月8日（火）

HOT

- 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)
- 10：00～11：00 パワーヨガ Aya ★★★
- 11：30～12：30 やさしいフローヨガ Aya ★
- 12：30～13：30 温活タイム
- 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 ★
- 19：30～20：30 ビューティーヨガ AKKO ★
- 21：00～22：00 シェイプアップヨガ 亜沙乃 ★★★

PILATES

- 8：50～9：50 UPPER BODY Nori ★
- 10：15～11：15 BODY MAKE misato ★★
- 13：45～14：45 WAIST 奈央 ★★
- 18：00～19：00 BODY MAKE 奈央 ★★
- 19：45～20：45 LOWER BODY INARI ★

22：30　閉館

	12月9日（水）		12月10日（木）		12月11日（金）		12月12日（土）		12月13日（日）		12月14日（月）		12月15日（火）	
	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 パワーヨガ エリコ ★★★		7：30～8：00 シェイプヨガ ★★★		7：30～8：30 ビューティーヨガ 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 ★	7：30～8：30 リフレッシュヨガ 奈央 ★★			
8:00			温活タイム(30分)					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 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			
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 ★★		10：00～11：00 やさしいフローヨガ Saeko ★		11：00～12：00 陰ヨガ misato ★	11：30～12：30 BODY MAKE 奈央 ★★						
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	11：45～12：45 BASIC2 misato ★★	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 ★★★	12：30～13：30 BASIC1 Miyu ★	11：00～12：00 温活タイム	11：15～12：15 BASIC2 Aya ★★		
11:30														
12:00														
12:30	12：30～13：30 ビューティーヨガ Kako ★										12：30～13：30 シェイプアップヨガ 安田　葉子 ★★★			
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	13：30～14：30 温活タイム	13：45～14：45 BODY MAKE Miyu ★★						13：45～14：45 BASIC1 くるみ ★	13：45～14：45 ベーシックヨガ IROHA ★★	14：00～15：00 BODY MAKE Miyu ★★	13：30～14：30 温活タイム	13：30～14：30 BASIC1 Aya ★		
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 ベーシックヨガ AI ★★		15：00～16：00 フローヨガ Yumi ★★		15：15～16：15 ヒーリングヨガ 清水　彩生 ★		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 ★		15：00～16：00 陰ヨガ 清水　彩生 ★			
15:30					16：15～17：00 温活タイム									
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			
16:30									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 アロマ陰ヨガ YU-RI ★	18：00～19：00 BASIC1 misato ★	18：00～19：00 ビギナーヨガ Yumi ★	18：00～19：00 BEGINNER 週替わり ★	18：00～19：00 肩こり・腰痛改善ヨガ Yuka ★★	18：00～19：00 HIP＆LEGS くるみ ★★	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 ボディコンディ ショニングヨガ Yumi ★★	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 BASIC1 REI ★					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 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 ★			
21:30														
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

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)