

CALDO&Mapila SHINJUKU STUDIO TIMETABLE
カルド新宿 11月スタジオスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日		
	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	
9:00															9:00
9:30											9:00～10:00 ボディコンディショニングヨガ Kajita ★★		9:00～10:00 やさしい デトックスヨガ Yul ★	9:15～10:15 BODY MAKE PIKA ★★	9:30
10:00												9:30～10:30 UPPER BODY 1 Luna ★			10:00
10:30	10:30～11:30 ビギナーヨガ 由美 ★		10:30～11:30 骨盤コンディショニング グヨガ Mari ★★		10:30～11:30 パワーヨガ 横山 由樹子 ★★★		10:30～11:30 やさしいフローヨガ Mikako ★		10:30～11:30 ストレッチングヨガ 加藤 絵美 ★	10:45～11:45 BASIC 2 with Cardio Tramp tae ★★			10:30～11:30 やさしいパワーヨガ 横山 由樹子 ★★		10:30
11:00		10:45～11:45 BASIC 2 Tomo Yasu ★★		10:45～11:45 BASIC 1 Yul ★		10:45～11:45 HIP & LEGS 祐子 ★★					10:45～11:45 フローヨガ 有希 ★★			レッスン変更	11:00
11:30								11:15～12:15 LOWER BODY 1 コルディエ ★				11:15～12:15 BASIC 2 星 ★★		11:15～12:15 BASIC 2 with Cardio Tramp 祐子 ★★	11:30
12:00	12:00～13:00 やさしいパワー ヨガ 由美 ★★		12:00～13:15 陰ヨガ 佐藤 亮子 (75min) ★		12:00～13:00 リラックスヨガ 横山 由樹子 ★		12:00～13:00 ボディコンディショニング グヨガ Mikako ★★		12:00～13:00 パワーヨガ 加藤 絵美 ★★★						12:00
12:30				12:45～13:45 BASIC 2 星 ★★		12:45～13:45 BEGINNER STAFF ★				12:45～13:45 BODY MAKE 祐子 ★★			12:30～13:30 アロマ ヒーリングヨガ 有希 ★	12:45～13:45 UPPER BODY 1 Yul ★	12:30
13:00		NEW レッスン						12:45～13:45 ADVANCE コルディエ ★★★							13:00
13:30		13:15～14:15 HIP & LEGS カナ ★★													13:30
14:00			14:00～15:00 ヴィンヤサフロー ヨガ 佐藤 亮子 ★★★		14:00～15:00 アロマストレッチ ング ヨガ 有希 ★		14:00～15:00 ベーシック ング Hazuki ★★		14:00～15:00 やさしい フロー STAFF ★			13:45～14:45 BASIC 1 takako ★	14:00～15:00 シェイプアップ ング ナカシマトオル ★★★		14:00
14:30								14:30～15:30 FULL BODY コルディエ ★★							14:30
15:00		14:45～15:45 STRETCH カナ ★		14:45～15:45 BODY MAKE 井田 英恵 ★★						14:30～15:30 UPPER BODY 1 祐子 ★				レッスン変更	15:00
15:30											15:00～16:00 ボディメイク ング Akari ★★		15:30～16:15 LOWER BODY 1 yukie ★	15:15～16:15 HIP & LEGS chii ★★	15:30
16:00	16:00～17:00 フロー kanae ★★		16:00～17:00 リラックス sammy ★			15:30～16:30 BASIC 2 TOMOKO ★★	16:00～17:00 シェイプアップ ング Harumi ★★★		16:00～17:00 デトックス Fuyuko ★★				16:30～17:30 アロマ ビギナー 愛里 ★	16:45～17:45 BASIC 1 chii ★	16:00
16:30											16:30～17:30 パワー Akari ★★★	16:45～17:45 WAIST yukie ★★			16:30
17:00															17:00
17:30															17:30
18:00		18:00～19:00 BASIC 1 JUN ★	18:15～19:15 フロー sammy ★★	18:30～19:30 HIP & LEGS MADOKA ★★	18:15～19:15 ヴィンヤサ フロー Mikako ★★★	時間・レッスン変更	18:15～19:15 背骨 メンテナンス Harumi ★★	18:00～19:00 BEGINNER なな ★	18:15～19:15 やさしい パワー yoshiko ★★	18:30～19:30 BASIC 2 山田 美佳 ★★	18:00～19:00 ストレッチ GAYA ★		18:00～19:00 ボディ 愛里 ★★	18:15～19:15 BEGINNER rina ★	18:00
18:30	18:15～19:15 ビギナー しょうこ ★														18:30
19:00															19:00
19:30		19:30～20:30 BODY MAKE 祐子 ★★	19:45～20:45 パワー Asuka ★★★	20:00～21:00 ON THE BEAT 2 Luna ★★	19:45～20:30 リラックス Mikako ★	レッスン変更	19:45～20:45 ベーシック TOMO ★★	19:30～20:30 FULL BODY aco ★★	19:45～20:45 アロマ デトックス yoshiko ★★	20:00～21:00 BEGINNER 山田 美佳 ★					19:30
20:00	19:45～20:45 フロー りょう ★★														20:00
20:30															20:30
21:00	21:15～22:00 シェイプアップ りょう ★★★	21:00～21:45 WAIST 祐子 ★★	21:15～22:00 リラックス Asuka ★	21:15～22:15 BASIC 1 Luna ★	21:00～22:00 リフレッシュ rina ★★	時間変更	21:15～22:00 ヒーリング yoshiko ★	21:00～22:00 BASIC 2 aco ★★	21:15～22:00 ビューティー rina ★	21:15～22:00 BODY MAKE 山田 美佳 ★★					21:00
21:30															21:30
22:00															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

※ホットスタジオの定員は44名、ピラティススタジオの定員は14名です。
※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
※ホットヨガ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。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。
※マシンピラティスは事前予約制です。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。
※ホットヨガ2本目、マシンピラティス2本目のレッスンは1,980円(税込)、時間外利用料1,980円(税込)でご参加いただけます。
※スタジオ入室時間は **スタジオ消毒・清掃の関係で10分～15分前となっております。**
※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に途中退室はご遠慮ください。
※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。 携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。

【営業時間】
平日 10:00～22:30
土・日 8:30～19:30
祝日 10:00～19:30

【休館日】
6日、16日、26日、月末最終日

<レッスン強度>
★・・・初心者向けや丁寧に動きたい時に
★★・・・慣れてきた方やレベルを上げたい時に
★★★・・・アクティブに体を動かしたい時に

