

# CALDO MAPILA HORIE STUDIO TIMETABLE カルド・マピラ堀江店 12月スタジオスケジュール

| 7:00  | 月                                         | 火                                             | 水                                             | 木                                           | 金                                           | 土                                           | 日                                                      | 7:00  |
|-------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------|
|       | ※インストラクター変更                               |                                               |                                               |                                             |                                             |                                             |                                                        |       |
| 7:30  | 7:30～8:30<br>ベーシックヨガ<br>Rina<br>★★★       |                                               | 7:30～8:30<br>パワーヨガ<br>エリコ<br>★★★              |                                             |                                             | 7:30～8:30<br>アロマやさい・デトックスヨ<br>ガ<br>Rie<br>★ |                                                        | 7:30  |
| 8:00  |                                           |                                               |                                               |                                             |                                             |                                             |                                                        | 8:00  |
| 8:30  | 8:30～9:30                                 |                                               | 8:30～9:30                                     |                                             |                                             |                                             |                                                        | 8:30  |
| 9:00  |                                           |                                               | 8:45～9:45<br>STRETCH<br>Nori<br>★             |                                             |                                             |                                             |                                                        | 9:00  |
| 9:30  |                                           |                                               |                                               |                                             |                                             |                                             |                                                        | 9:30  |
| 10:00 | 10:00～11:00<br>アロマリラックスヨガ<br>Rie<br>★     | 10:30～11:30<br>パワーヨガ<br>Aya<br>★★★            | 10:00～11:00<br>デトックスヨガ<br>Nori<br>★★          | 10:30～11:30<br>ボディメイクヨガ<br>Natsuki<br>★★    | 10:30～11:30<br>やさしいフローヨガ<br>Saeko<br>★      | 9:30～10:30<br>シェイプアップヨガ<br>misato<br>★★★    | 9:45～10:45<br>BASIC1<br>TOMOMI<br>★                    | 10:00 |
| 10:30 |                                           |                                               | 11:00～12:00                                   | 11:30～12:30<br>BASIC1<br>misato<br>★        | 11:30～12:30                                 | 11:00～12:00<br>陰ヨガ<br>misato<br>★           | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>AKKO<br>★                 | 10:30 |
| 11:00 | 11:00～12:00                               | 10:45～11:45<br>BODY MAKE<br>misato<br>★★      | 11:00～12:00<br>LOWER BODY<br>Aya<br>★         |                                             | 11:30～12:30<br>BASIC2<br>Nori<br>★★         | 11:30～12:30<br>BODY MAKE<br>IROHA<br>★★     | 10:45～11:45<br>BASIC2 with jump<br>board<br>Nori<br>★★ | 11:00 |
| 11:30 |                                           |                                               |                                               |                                             |                                             |                                             |                                                        | 11:30 |
| 12:00 |                                           | 12:00～13:00<br>やさしいフローヨガ<br>Aya<br>★          |                                               |                                             |                                             |                                             | 12:00～13:00<br>パワーヨガ<br>Nori<br>★★★                    | 12:00 |
| 12:30 | 12:30～13:30<br>シェイプアップヨガ<br>安田 梨子<br>★★★  |                                               | 12:30～13:30<br>ビューティーヨガ<br>Kako<br>★          |                                             | 13:00～14:00<br>パワーヨガ<br>Nori<br>★★★         | 13:00～14:00<br>ベーシックヨガ<br>ルナ<br>★★          | 12:15～13:15<br>BASIC1<br>★<br>週替わり                     | 12:30 |
| 13:00 | ※レッスン内容変更                                 | 13:00～14:00                                   | 13:30～14:30                                   | 13:00～14:00<br>ビギナーヨガ<br>AKKO<br>★          | 13:45～14:45<br>BASIC2<br>Nori<br>★★         |                                             |                                                        | 13:00 |
| 13:30 | 13:30～14:30                               | 13:45～14:45<br>WAIST<br>misato<br>★★          |                                               | 14:00～14:30                                 | 14:00～14:45                                 | 13:45～14:45<br>BASIC1<br>IROHA<br>★         | 13:30～14:30<br>ビギナーヨガ<br>Nori<br>★                     | 13:30 |
| 14:00 |                                           |                                               |                                               | ※温活タイム                                      | ※温活タイム                                      |                                             | 14:00～15:00<br>STRETCH<br>Miyu<br>★                    | 14:00 |
| 14:30 |                                           |                                               | 14:30～15:30<br>BODY MAKE<br>TOMOMI<br>★★      |                                             |                                             |                                             |                                                        | 14:30 |
| 15:00 | 15:00～16:00<br>リフレッシュヨガ<br>清水 彩生<br>★★    | 15:00～16:00<br>冷えむくみ改善ヨガ<br>misato<br>★★      | 15:00～16:00<br>アロマヨガ<br>Rie<br>★              | 15:00～16:00<br>フローヨガ<br>Yumi<br>★★          | 15:15～16:15<br>ビューティーヨガ<br>Nori<br>★        | 15:00～16:00<br>デトックスヨガ<br>松田真由美<br>★★       | 15:15～16:15<br>冷えむくみ改善ヨガ<br>週替わり<br>★★                 | 15:00 |
| 15:30 | ※レッスン内容変更                                 |                                               |                                               |                                             | 15:30～16:30<br>BODY MAKE<br>Miyu<br>★★      | 15:30～16:30<br>WAIST<br>MOMOKA<br>★★        | 15:30～16:30<br>ADVANCE<br>Miyu<br>★★★                  | 15:30 |
| 16:00 | 16:00～17:00                               | 16:00～17:00                                   | 16:00～17:00                                   | 16:00～17:00                                 | 16:15～17:00                                 |                                             |                                                        | 16:00 |
| 16:30 | ※インストラクター変更                               |                                               |                                               |                                             |                                             |                                             | ※インストラクター変更                                            | 16:30 |
| 17:00 | 16:30～17:30<br>BASIC2<br>honami<br>★★     |                                               |                                               |                                             |                                             | 17:00～18:00<br>リラックスヨガ<br>MOMOKA<br>★       | 16:45～17:45<br>ビューティーヨガ<br>週替わり<br>★                   | 17:00 |
| 17:30 |                                           |                                               |                                               |                                             |                                             |                                             |                                                        | 17:30 |
| 18:00 | ※レッスン内容変更                                 | ※レッスン内容変更                                     | ※インストラクター変更                                   |                                             |                                             |                                             |                                                        | 18:00 |
| 18:30 | 18:00～19:00<br>やさしいパワーヨガ<br>松田 真由美<br>★★★ | 18:00～19:00<br>アロマビギナーヨガ<br>AKKO<br>★         | 18:00～19:00<br>BODY MAKE<br>もも<br>★★          | 18:00～19:00<br>ベーシックヨガ<br>亜沙乃<br>★★★        | 18:00～19:00<br>やさしいデトックスヨ<br>ガ<br>Rina<br>★ | 18:00～19:00<br>肩こり腰痛改善ヨ<br>ガ<br>Yuka<br>★★  | 18:00～19:00<br>HIP & LEG<br>Nori<br>★★                 | 18:30 |
| 19:00 | 18:20～19:20<br>STRETCH<br>honami<br>★     |                                               |                                               | 18:00～19:00<br>BASIC1<br>misato<br>★        | 18:00～19:00<br>ADVANCE<br>Aya<br>★★★        |                                             |                                                        | 19:00 |
| 19:30 | ※レッスン内容変更                                 | ※レッスン内容変更                                     | ※インストラクター変更                                   |                                             |                                             |                                             |                                                        | 19:30 |
| 20:00 | 19:30～20:30<br>フローヨガ<br>Kako<br>★★        | 19:30～20:30<br>ビューティーヨガ<br>AKKO<br>★          | 19:30～20:30<br>シェイプアップヨ<br>ガ<br>MOMOKA<br>★★★ | 19:30～20:30<br>やさしいデトックスヨ<br>ガ<br>Yuka<br>★ | 19:30～20:30<br>アロマリラックスヨ<br>ガ<br>Aya<br>★   | 19:30～20:30<br>アロマリラックスヨ<br>ガ<br>Aya<br>★   |                                                        | 20:00 |
| 20:30 |                                           | 19:45～20:45<br>HIP & LEG<br>TOMOMI<br>★★      | 19:45～20:45<br>STRETCH<br>もも<br>★             | 19:45～20:45<br>BASIC2<br>misato<br>★★       | 19:45～20:45<br>LOWER BODY<br>TOMOMI<br>★    | 19:45～20:45<br>BASIC1<br>IROHA<br>★         |                                                        | 20:30 |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>リラックスヨガ<br>Kako<br>★       | 21:00～22:00<br>シェイプアップヨ<br>ガ<br>HARUKA<br>★★★ | 21:00～22:00<br>やさしいデトックスヨ<br>ガ<br>misato<br>★ | 21:00～22:00<br>パワーヨガ<br>Yuka<br>★★★         | 21:00～22:00<br>デトックスヨ<br>ガ<br>Aya<br>★★     |                                             |                                                        | 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 |

※ホットヨガの定員は50名です。ピラティスは定員12名です。  
 ※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。  
 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。  
 ※ホットヨガの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。ピラティスは事前予約制となっております。  
 ※スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の関係で15分前となっております。  
 ※レッスン開始後の途中入室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。  
 ※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】  
 月・水 7:00～22:30  
 火・木・金 10:00～22:30  
 土 7:00～18:30  
 日・祝 10:00～18:30  
 【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

## ホットヨガ 12月代行表

| 日付         | 曜日 | 時間          | 担当者    | レッスン        | 強度  | 代行者   |
|------------|----|-------------|--------|-------------|-----|-------|
| 2025/12/06 | 土  | 13:00～14:00 | ルナ     | ベーシックヨガ     | ★★  | Rina  |
| 2025/12/07 | 日  | 12:00～13:00 | Nori   | パワーヨガ       | ★★★ | Ryo   |
| 2025/12/07 | 日  | 13:30～14:30 | Nori   | ビギナーヨガ      | ★   | Ryo   |
| 2025/12/12 | 金  | 10:30～11:30 | Saeko  | やさしいフローヨガ   | ★   | Rina  |
| 2025/12/13 | 土  | 13:00～14:00 | ルナ     | ベーシックヨガ     | ★★  | 安田葉子  |
| 2025/12/16 | 火  | 15:00～16:00 | misato | 冷え・むくみ改善ヨガ  | ★★  | Nori  |
| 2025/12/17 | 水  | 21:00～22:00 | misato | やさしいデトックスヨガ | ★   | 松田真由美 |

## マシンピラティス 12月代行表

| 日付         | 曜日 | 時間          | 担当者    | レッスン   | 強度 | 代行者   |
|------------|----|-------------|--------|--------|----|-------|
| 2025/12/16 | 火  | 13:45～14:45 | misato | BASIC1 | ★  | Nori  |
| 2025/12/17 | 水  | 19:45～20:45 | misato | BASIC2 | ★★ | IROHA |

2026/ 01.05 (月) 特別営業

## ホットヨガ

7:30~8:30

モーニング  
フローヨガ

★★

MaMi

温活タイム 8:30~9:30

10:00~11:00

陰ヨガ

★

Rie

温活タイム 11:00~12:00

12:30~13:30

ヴィンヤサフローヨガ

★★★

安田葉子

温活タイム 13:30~14:30

15:00~16:00

アロマ  
ヒーリングヨガ

★

清水彩生

温活タイム 16:00~17:00

18:00~19:00

冷えむくみ改善ヨガ

★★

松田真由美

19:30~20:30

ベーシックヨガ

★★

yuka

21:00~22:00

ビューティーヨガ

★

yuka

## マシンピラティス

11:00~12:00

BASIC1

★

Nori

13:30~14:30

LOWER BODY

★

Nori

16:30~17:30

BODY MAKE

★★

IROHA

18:20~19:20

STRETCH

★

misato

19:45~20:45

WAIST

★★

misato

22:30 close

2026年も素敵な一年になりますように