

CALDO MAPILA HORIE STUDIO TIMETABLE
カルド・マピラ堀江店 1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 ベーシックヨガ IROHA ★★ | | 7:30～8:30 パワーヨガ エリコ ★★★ | | | 7:30～8:30 アロマ やさしいチェックスヨガ Rie ★ | | 7:30 |
| 8:00 | 8:30～9:30 | | 8:30～9:30 | | | | | 8:00 |
| 8:30 | | | 8:45～9:45 STRETCH Nori ★ | | | | | 8:30 |
| 9:00 | | | | | | | | 9:00 |
| 9:30 | | | | | | 9:30～10:30 シェイプアップヨガ misato ★★★ | 9:45～10:45 BASIC1 TOMOMI ★ | 9:30 |
| 10:00 | 10:00～11:00 アロマリラックスヨガ Rie ★ | 10:30～11:30 パワーヨガ Aya ★★★ | 10:00～11:00 デトックスヨガ Nori ★★ | 10:30～11:30 ボディメイクヨガ Natsuki ★★ | 10:30～11:30 やさしいフローヨガ Saeko ★ | | 10:30～11:30 アロマリラックスヨガ AKKO ★ | 10:00 |
| 10:30 | | 10:45～11:45 BODY MAKE misato ★★ | 11:00～12:00 LOWER BODY Aya ★ | | | 11:00～12:00 陰ヨガ misato ★ | 10:45～11:45 BASIC2 with jump board Nori ★★ | 10:30 |
| 11:00 | 11:00～12:00 STRETCH Aya ★ | | | 11:30～12:30 BASIC1 misato ★ | 11:30～12:30 BASIC2 Nori ★★ | ※インストラクター変更 | | 11:00 |
| 11:30 | | 12:00～13:00 やさしいフローヨガ Aya ★ | 12:30～13:30 ビューティーヨガ Kako ★ | 13:00～14:00 ビギナーヨガ AKKO ★ | | 11:30～12:30 BODY MAKE 奈央 ★★ | 12:00～13:00 パワーヨガ Nori ★★★ | 11:30 |
| 12:00 | 12:30～13:30 シェイプアップヨガ 安田 葉子 ★★★ | 13:00～14:00 | 13:30～14:30 | 13:45～14:45 BASIC2 Nori ★★ | 13:00～14:00 パワーヨガ Nori ★★★ | ※インストラクター変更 | 12:15～13:15 BASIC1 MOMOKA ★ | 12:00 |
| 12:30 | | | | | | 13:00～14:00 ベーシック 奈央 ★★ | 13:30～14:30 ビギナーヨガ Nori ★ | 12:30 |
| 13:00 | 13:30～14:30 BODY MAKE 週替わり ★★ | 13:45～14:45 WAIST misato ★★ | | 14:00～14:30 | 14:00～14:45 | ※インストラクター変更 | 14:00～15:00 STRETCH Miyu ★ | 13:00 |
| 13:30 | | | ※レッスン内容変更 | | | 13:45～14:45 BASIC1 週替わり ★ | | 13:30 |
| 14:00 | ※レッスン内容変更 | 15:00～16:00 冷え・むくみ改善ヨガ misato ★★ | ※インストラクター変更 | 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 ★★ | ※インストラクター変更 | 14:00 |
| 14:30 | 15:00～16:00 陰ヨガ 清水 彩生 ★ | 16:00～17:00 | 15:00～16:00 ベーシックヨガ AI ★★ | 16:00～17:00 | 15:30～16:30 BODY MAKE Miyu ★★ | ※インストラクター変更 | 15:15～16:15 ビューティーヨガ 週替わり ★ | 14:30 |
| 15:00 | 16:00～17:00 | | 16:00～17:00 | | | 15:30～16:30 WAIST 奈央 ★★ | 15:30～16:30 ADVANCE Miyu ★★★ | 15:00 |
| 15:30 | 16:30～17:30 BASIC2 honami ★★ | | | | 16:15～17:00 | ※インストラクター変更 | ※レッスン内容変更 | 15:30 |
| 16:00 | | | ※レッスン内容変更 | | | 17:00～18:00 リラックスヨガ Maho ★ | 16:45～17:45 ベーシックヨガ AI ★★ | 16:00 |
| 16:30 | | | ※インストラクター変更 | | | | | 16:30 |
| 17:00 | 18:00～19:00 やさしいパワーヨガ 松田 真由美 ★★★ | 18:00～19:00 アロマビギナーヨガ AKKO ★ | 18:00～19:00 冷え・むくみ改善ヨガ Yumi ★★ | 18:00～19:00 やさしいデトックスヨガ Rina ★ | 18:00～19:00 ADVANCE Aya ★★★ | 18:00～19:00 肩こり腰痛改善ヨガ Yuka ★★ | 18:30 閉館 | 17:00 |
| 17:30 | 18:20～19:20 STRETCH honami ★ | 18:00～19:00 BODY MAKE もも ★★ | 18:00～19:00 BASIC1 misato ★ | | | 18:00～19:00 HIP & LEG Nori ★★ | 18:30 閉館 | 17:30 |
| 18:00 | | | ※レッスン内容変更 | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | ※インストラクター変更 | | | | | 18:30 |
| 19:00 | 19:30～20:30 フローヨガ Kako ★★ | 19:30～20:30 ビューティーヨガ AKKO ★ | 19:30～20:30 アロマ陰ヨガ Rie ★ | 19:30～20:30 やさしいフローヨガ Yuka ★ | ※レッスン内容変更 | | | 19:00 |
| 19:30 | 19:45～20:45 HIP & LEG TOMOMI ★★ | 19:45～20:45 STRETCH もも ★ | 19:45～20:45 BASIC2 misato ★★ | 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 IROHA ★ | | 19:30 |
| 20:00 | | ※インストラクター変更 | | | | | | 20:00 |
| 20:30 | 21:00～22:00 リラックスヨガ Kako ★ | 21:00～22:00 シェイプアップヨガ MOMOKA ★★★ | 21:00～22:00 やさしいデトックスヨガ misato ★ | 21:00～22:00 パワーヨガ Yuka ★★★ | 21:00～22:00 デトックスヨガ Aya ★★ | | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | | | | 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 |

【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

各種手続き最終受付⇒閉館1時間前迄

【強度】
★ 初級
★★ 初中級
★★★ 中上級

※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・マシンプ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。

1月週替わりレッスン

★マシンピラティス★

月曜日

13:30~14:30
BODY MAKE★★

5日

特別プログラム

※別途案内をご確認ください

12日

祝日プログラム

※別途案内をご確認ください

19日

Miyu IR

26日

Nori IR

土曜日

13:45~14:45
BASIC1★

3日

年末年始休業

※別途案内をご確認ください

10日

つぐみ IR

17日

Nori IR

24日

つぐみ IR

31日

休館日

★ホットヨガ★

日曜日

15:15~16:15
ビューティーヨガ★

4日

松田 真由美 IR

11日

Yumi IR

18日

Yumi IR

25日

休館日

CALDO MAPILA HORIE STUDIO TIMETABLE
カルド・マピラ堀江店 2月スタジオスケジュール

| 7:00 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 7:00 |
|-------|--|---|---|--|--|---|--|-------|
| 7:30 | 7:30~8:30 ベーシックヨガ IROHA ★★ | | 7:30~8:30 パワーヨガ エリコ ★★★ | | | 7:30~8:30 アロマやさいいデトッ クスヨガ Rie ★ | | 7:30 |
| 8:00 | 8:30~9:30 | | 8:30~9:30 | | | | | 8:00 |
| 8:30 | | | 8:45~9:45 STRETCH Nori ★ | | | | | 8:30 |
| 9:00 | | | | | | | | 9:00 |
| 9:30 | | | | | | | | 9:30 |
| 10:00 | 10:00~11:00 アロマリラックスヨガ Rie ★ | | 10:00~11:00 デトックスヨガ Nori ★★ | | | 9:30~10:30 シェイプアップヨガ misato ★★★ | | 10:00 |
| 10:30 | | 10:30~11:30 パワーヨガ Aya ★★★ | 10:45~11:45 BODY MAKE misato ★★ | 10:30~11:30 ボディメイクヨガ Natsuki ★★ | 10:30~11:30 やさしいフローヨガ Saeko ★ | 9:45~10:45 BASIC1 TOMOMI ★ | 10:30~11:30 アロマリラックスヨガ AKKO ★ | 10:30 |
| 11:00 | 11:00~12:00 STRETCH Aya ★ | | 11:00~12:00 LOWER BODY Aya ★ | | | 11:00~12:00 陰ヨガ misato ★ | 10:45~11:45 BASIC2 with jump board Nori ★★ | 11:00 |
| 11:30 | | | | 11:30~12:30 BASIC1 misato ★ | 11:30~12:30 BASIC2 Nori ★★ | 11:30~12:30 BODY MAKE 奈央 ★★ | | 11:30 |
| 12:00 | | 12:00~13:00 やさしいフローヨガ Aya ★ | | | | | 12:00~13:00 パワーヨガ Nori ★★★ | 12:00 |
| 12:30 | 12:30~13:30 シェイプアップヨガ 安田 菓子 ★★★ | | 12:30~13:30 ビューティーヨガ Kako ★ | | 13:00~14:00 ピギナーヨガ AKKO ★ | 13:00~14:00 ベーシック 奈央 ★★ | 12:15~13:15 BASIC1 くるみ ★ | 12:30 |
| 13:00 | | 13:00~14:00 | | 13:45~14:45 BASIC2 Nori ★★ | 14:00~14:45 | 13:45~14:45 BASIC1 週替わり ★ | 13:30~14:30 ピギナーヨガ Nori ★ | 13:00 |
| 13:30 | 13:30~14:30 BODY MAKE 週替わり ★★ | 13:45~14:45 WAIST misato ★★ | 13:30~14:30 | | 14:00~15:00 STRETCH Miyu ★ | | 14:00~15:00 STRETCH Miyu ★ | 13:30 |
| 14:00 | | | 14:30~15:30 BODY MAKE TOMOMI ★★ | 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 ★★ | 15:15~16:15 ビューティーヨガ Yumi ★ | 14:00 |
| 14:30 | | | | 16:00~17:00 | 16:15~17:00 | 15:30~16:30 BODY MAKE Miyu ★★ | 15:30~16:30 ADVANCE Miyu ★★★ | 14:30 |
| 15:00 | 15:00~16:00 陰ヨガ 清水 彩生 ★ | 15:00~16:00 冷え・むくみ改善ヨガ misato ★★ | 15:00~16:00 ベーシックヨガ AI ★★ | | | 16:00~17:00 | | 15:00 |
| 15:30 | | 16:00~17:00 | 16:00~17:00 | | | 16:45~17:45 ベーシックヨガ AI ★★ | | 15:30 |
| 16:00 | 16:00~17:00 | | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | 16:30~17:30 BASIC2 honami ★★ | | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | 17:00~18:00 リラックスヨガ Maho ★ | | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | 18:00~19:00 やさしいパワーヨガ 松田 真由美 ★★ | 18:00~19:00 アロマピギナーヨガ AKKO ★ | 18:00~19:00 BODY MAKE もも ★★ | 18:00~19:00 冷え・むくみ改善ヨガ Yumi ★★ | 18:00~19:00 BASIC1 misato ★ | 18:00~19:00 ADVANCE Aya ★★★ | 18:00~19:00 HIP&LEG Nori ★★ | 18:00 |
| 18:30 | 18:20~19:20 STRETCH honami ★ | | | | | 18:00~19:00 肩こり・腰痛改善ヨガ Yuka ★★ | | 18:30 |
| 19:00 | | | | | | 18:00~19:00 BASIC1 くるみ ★ | | 19:00 |
| 19:30 | 19:30~20:30 フローヨガ Kako ★★ | 19:30~20:30 ビューティーヨガ AKKO ★ | 19:30~20:30 アロマ陰ヨガ Rie ★ | 19:30~20:30 やさしいフローヨガ Yuka ★ | 19:30~20:30 BASIC2 misato ★★ | 19:45~20:45 BASIC1 TOMOMI ★ | | 19:30 |
| 20:00 | | 19:45~20:45 HIP&LEG TOMOMI ★★ | 19:45~20:45 STRETCH もも ★ | | | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | | | | | 20:30 |
| 21:00 | 21:00~22:00 リラックスヨガ Kako ★ | ※インストラクター変更 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 パワーヨガ Yuka ★★★ | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | 21:00~22:00 デトックスヨガ Aya ★★ | | | 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 |

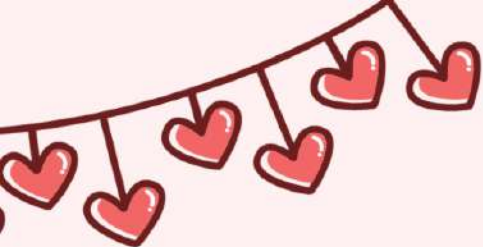
【営業時間】
月・水 7:00~22:30
火・木・金 10:00~22:30
土 7:00~18:30
日・祝 10:00~18:30

【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

【強度】
★ 初級
★★ 初中級
★★★ 中上級

※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の開始の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。
※レッスンの開始後の途中入室・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。



2月週替わりレッスン



★マシンピラティス★

月曜日

13:30~14:30
BODY MAKE★★

土曜日

13:45~14:45
BASIC1★

2日

くるみ IR

7日

Nori IR

9日

Nori IR

14日

Nori IR



16日

Miyu IR

21日

くるみ IR

23日

祝日プログラム

※別途案内をご確認下さい

28日

休館日



ホットヨガ2月代行表

| 日付 | 曜日 | 時間 | 担当者 | レッスン | 強度 | 代行者 |
|-----|----|-----------------|------|----------|----|-------|
| 2/1 | 日 | 15 : 15～16 : 15 | Yumi | ビューティーヨガ | ★ | SHIMA |

マシンピラティス 2月代行表

| 日付 | 曜日 | 時間 | 担当者 | レッスン | 強度 | 代行者 |
|------|----|-----------------|-----|------------|----|-----|
| 2/10 | 火 | 18 : 00～19 : 00 | もも | BODY MAKE | ★★ | 奈央 |
| 2/10 | 火 | 19 : 45～20 : 45 | もも | STRETCH | ★ | 奈央 |
| 2/25 | 水 | 11 : 00～12 : 00 | Aya | LOWER BODY | ★ | くるみ |

2月11日(水)

建国記念の日



⇒アロマ

ホットヨガ

10:30~11:30

デトックスフローヨガ

★★

Rie

12:00~13:00

呼吸を深める
極上リラックスヨガ

★

misato

13:30~14:30

ゆがみ改善ヨガ

★

AKKO

15:00~16:00

元気チャージ
パワーヨガ

★★★

Yuka

16:30~17:30

基本を確認
アロマベーシックヨガ

★★

AI



マシンピラティス

10:45~11:45

STRETCH

★

misato

12:15~13:15

BODY MAKE

★★

つぐみ

13:45~14:45

BASIC1

★

つぐみ

15:15~16:15

LOWER BODY

★

くるみ

16:45~17:45

WAIST

★★


くるみ

〈営業時間〉 10:00~18:30

〈手続き受付〉 17:30迄



2月23日(月・祝)



寒さが身に沁みる時期
寒さで身体が縮こまっていませんか？
滞った血流をスムーズに促しましょう♪

ホットヨガ

10:30~11:30

ゆったり
ストレッチングヨガ

★

AKKO

12:00~13:00

カラダの不調を整える
骨盤コンディショニングヨガ

★★

Kako

13:30~14:30

美Body目指す
エネルギーッシュヨガ

★★★

つぐみ



15:00~16:00

体幹UPコアトレヨガ

★★

清水 彩生

16:30~17:30

体質改善を目指す
やさしいデトックスヨガ

★

MOMOKA

マシンピラティス

10:45~11:45

BASIC2

★★

ルナ

12:15~13:15

BASIC1

★

ルナ

13:45~14:45

STRETCH

★

misato

15:15~16:15

ADVANCE

★★★

Miyu

16:45~17:45

HIP&LEGS

★★

Miyu



⇒プラネタリウム

〈営業時間〉 10:00~18:30

〈手続き受付〉 17:30迄

CALDO・Mapila堀江