

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

月	火	水	木	金	土	日
<p>※インストラクター変更 7:30～8:30 ベーシックヨガ IROHA ★★</p> <p>8:30～9:30</p> <p>10:00～11:00 アロマリラックスヨガ Rie ★</p> <p>11:00～12:00 STRETCH Aya ★</p> <p>12:30～13:30 シェイアップヨガ 安田 葉子 ★★★</p> <p>13:30～14:30 BODY MAKE 週替わり ★★</p> <p>※レッスン内容変更 15:00～16:00 陰ヨガ 清水 真生 ★</p> <p>16:00～17:00</p> <p>16:30～17:30 BASIC2 honami ★★</p> <p>18:00～19:00 やさしいワーヨガ 松田 真由美 ★★</p> <p>18:20～19:20 STRETCH honami ★</p> <p>19:30～20:30 フローヨガ Kako ★★</p> <p>19:45～20:45 HIP &amp; LEG TOMOMI ★★</p> <p>21:00～22:00 リラックスヨガ Kako ★</p>	<p>7:30～8:30 パワーヨガ エリコ ★★★</p> <p>8:30～9:30</p> <p>10:00～11:00 デトックスヨガ Nori ★★</p> <p>10:45～11:45 BODY MAKE misato ★★</p> <p>11:00～12:00 LOWER BODY</p> <p>12:00～13:00 やさしいフローヨガ Aya ★</p> <p>13:00～14:00</p> <p>13:45～14:45 WAIST misato ★★</p> <p>15:00～16:00 冷え・むくみ改善ヨガ misato ★★</p> <p>16:00～17:00</p> <p>18:00～19:00 アロマギナヨガ AKKO ★</p> <p>18:00～19:00 BODY MAKE もも ★★</p> <p>18:00～19:00 冷え・むくみ改善ヨガ Yumi ★★</p> <p>19:30～20:30 ビューティーヨガ AKKO ★</p> <p>19:45～20:45 STRETCH もも ★</p> <p>21:00～22:00 シェイアップヨガ MOMOKA ★★★</p>	<p>7:30～8:30 パワーヨガ Nori ★</p> <p>8:45～9:45 STRETCH Nori ★</p> <p>10:00～11:00 デトックスヨガ Natsuki ★★</p> <p>11:00～12:00 LOWER BODY</p> <p>12:00～13:00 ヒューティーヨガ Kako ★</p> <p>13:00～14:00 ヒューティーヨガ AKKO ★</p> <p>13:30～14:30</p> <p>14:30～15:30 BODY MAKE TOMOMI ★★</p> <p>15:00～16:00 フローヨガ Yumi ★★</p> <p>16:00～17:00</p> <p>18:00～19:00 やさしいワーヨガ Rina ★</p> <p>18:00～19:00 BASIC1 misato ★</p> <p>19:30～20:30 アロマ陰ヨガ Rie ★</p> <p>19:45～20:45 BASIC2 misato ★★</p> <p>21:00～22:00 やさしいデトックスヨガ Yuka ★</p>	<p>7:30～8:30 ポディメイクヨガ Natsuki ★★</p> <p>10:30～11:30 やさしいフローヨガ Saeko ★</p> <p>11:30～12:30 BASIC1 misato ★</p> <p>13:00～14:00 ヒューティーヨガ Nori ★★★</p> <p>13:45～14:45 BASIC2 Nori ★★</p> <p>14:00～15:00 STRETCH Miyu ★</p> <p>15:15～16:15 ヒューティーヨガ Nori ★</p> <p>15:30～16:30 BODY MAKE Miyu ★★</p> <p>16:15～17:00</p> <p>18:00～19:00 やさしいデトックスヨガ Rina ★</p> <p>18:00～19:00 BASIC1 misato ★</p> <p>19:30～20:30 アロマリラックスヨガ Aya ★</p> <p>19:45～20:45 BASIC1 TOMOMI ★</p> <p>21:00～22:00 パワーヨガ Yuka ★★★</p>	<p>7:30～8:30 アロマ やさしいデトックスヨガ Rie ★</p> <p>9:30～10:30 シェイアップヨガ misato ★★★</p> <p>9:45～10:45 BASIC1 TOMOMI ★</p> <p>11:00～12:00 陰ヨガ misato ★</p> <p>11:30～12:30 BODY MAKE 奈央 ★★</p> <p>12:00～13:00 ハーフヨガ Nori ★★★</p> <p>13:30～14:30 ヒューティーヨガ Nori ★</p> <p>14:00～15:00 STRETCH Miyu ★</p> <p>15:00～16:00 デトックスヨガ 松田真由美 ★★</p> <p>15:30～16:30 WAIST 奈央 ★★</p> <p>16:45～17:45 ベーシックヨガ AI ★★</p>	<p>7:30～8:30 アロマリラックスヨガ Rie ★</p> <p>9:45～10:45 BASIC1 TOMOMI ★</p> <p>10:30～11:30 アロマリラックスヨガ AKKO ★</p> <p>11:30～12:30 BODY MAKE 奈央 ★★</p> <p>12:00～13:00 ハーフヨガ Nori ★★★</p> <p>13:30～14:30 ヒューティーヨガ Nori ★</p> <p>14:00～15:00 STRETCH Miyu ★</p> <p>15:00～16:00 デトックスヨガ 松田真由美 ★★</p> <p>15:30～16:30 WAIST 奈央 ★★</p> <p>16:45～17:45 ベーシックヨガ AI ★★</p>	<p>【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</p> <p>【休館日】 毎月5日、15日、25日、月末最終日</p> <p>各種お手続き最終受付→閉館1時間前迄</p> <p>【強度】 ★★ 初級 ★★★ 初中級 ★★★★ 中上級</p>
8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00
9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00
10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00
14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00
19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00
20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	26:00
21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	26:00	27:00
22:00	23:00	24:00	25:00	26:00	27:00	28:00
23:00	24:00	25:00	26:00	27:00	28:00	29:00
24:00	25:00	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00
25:00	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00
26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00	32:00
27:00	28:00	29:00	30:00	31:00	32:00	33:00
28:00	29:00	30:00	31:00	32:00	33:00	34:00
29:00	30:00	31:00	32:00	33:00	34:00	35:00
30:00	31:00	32:00	33:00	34:00	35:00	36:00
31:00	32:00	33:00	34:00	35:00	36:00	37:00
32:00	33:00	34:00	35:00	36:00	37:00	38:00
33:00	34:00	35:00	36:00	37:00	38:00	39:00
34:00	35:00	36:00	37:00	38:00	39:00	40:00
35:00	36:00	37:00	38:00	39:00	40:00	41:00
36:00	37:00	38:00	39:00	40:00	41:00	42:00
37:00	38:00	39:00	40:00	41:00	42:00	43:00
38:00	39:00	40:00	41:00	42:00	43:00	44:00
39:00	40:00	41:00	42:00	43:00	44:00	45:00
40:00	41:00	42:00	43:00	44:00	45:00	46:00
41:00	42:00	43:00	44:00	45:00	46:00	47:00
42:00	43:00	44:00	45:00	46:00	47:00	48:00
43:00	44:00	45:00	46:00	47:00	48:00	49:00
44:00	45:00	46:00	47:00	48:00	49:00	50:00
45:00	46:00	47:00	48:00	49:00	50:00	51:00
46:00	47:00	48:00	49:00	50:00	51:00	52:00
47:00	48:00	49:00	50:00	51:00	52:00	53:00
48:00	49:00	50:00	51:00	52:00	53:00	54:00
49:00	50:00	51:00	52:00	53:00	54:00	55:00
50:00	51:00	52:00	53:00	54:00	55:00	56:00
51:00	52:00	53:00	54:00	55:00	56:00	57:00
52:00	53:00	54:00	55:00	56:00	57:00	58:00
53:00	54:00	55:00	56:00	57:00	58:00	59:00
54:00	55:00	56:00	57:00	58:00	59:00	60:00
55:00	56:00	57:00	58:00	59:00	60:00	61:00
56:00	57:00	58:00	59:00	60:00	61:00	62:00
57:00	58:00	59:00	60:00	61:00	62:00	63:00
58:00	59:00	60:00	61:00	62:00	63:00	64:00
59:00	60:00	61:00	62:00	63:00	64:00	65:00
60:00	61:00	62:00	63:00	64:00	65:00	66:00
61:00	62:00	63:00	64:00	65:00	66:00	67:00
62:00	63:00	64:00	65:00	66:00	67:00	68:00
63:00	64:00	65:00	66:00	67:00	68:00	69:00
64:00	65:00	66:00	67:00	68:00	69:00	70:00
65:00	66:00	67:00	68:00	69:00	70:00	71:00
66:00	67:00	68:00	69:00	70:00	71:00	72:00
67:00	68:00	69:00	70:00	71:00	72:00	73:00
68:00	69:00	70:00	71:00	72:00	73:00	74:00
69:00	70:00	71:00	72:00	73:00	74:00	75:00
70:00	71:00	72:00	73:00	74:00	75:00	76:00
71:00	72:00	73:00	74:00	75:00	76:00	77:00
72:00	73:00	74:00	75:00	76:00	77:00	78:00
73:00	74:00	75:00	76:00	77:00	78:00	79:00
74:00	75:00	76:00	77:00	78:00	79:00	80:00
75:00	76:00	77:00	78:00	79:00	80:00	81:00
76:00	77:00	78:00	79:00	80:00	81:00	82:00
77:00	78:00	79:00	80:00	81:00	82:00	83:00
78:00	79:00	80:00	81:00	82:00	83:00	84:00
79:00	80:00	81:00	82:00	83:00	84:00	85:00
80:00	81:00	82:00	83:00	84:00	85:00	86:00
81:00	82:00	83:00	84:00	85:00	86:00	87:00
82:00	83:00	84:00	85:00	86:00	87:00	88:00
83:00	84:00	85:00	86:00	87:00	88:00	89:00
84:00	85:00	86:00	87:00	88:00	89:00	90:00
85:00	86:00	87:00	88:00	89:00	90:00	91:00
86:00	87:00	88:00	89:00	90:00	91:00	92:00
87:00	88:00	89:00	90:00	91:00	92:00	93:00
88:00	89:00	90:00	91:00	92:00	93:00	94:00
89:00	90:00	91:00	92:00	93:00	94:00	95:00
90:00	91:00	92:00	93:00	94:00	95:00	96:00
91:00	92:00	93:00	94:00	95:00	96:00	97:00
92:00	93:00	94:00	95:00	96:00	97:00	98:00
93:00	94:00	95:00	96:00	97:00	98:00	99:00
94:00	95:00	96:00	97:00	98:00	99:00	100:00
95:00	96:00	97:00	98:00	99:00	100:00	101:00
96:00	97:00	98:00	99:00	100:00	101:00	102:00
97:00	98:00	99:00	100:00	101:00	102:00	103:00
98:00	99:00	100:00	101:00	102:00	103:00	104:00
99:00	100:00	101:00	102:00	103:00	104:00	105:00
100:00	101:00	102:00	103:00	104:00	105:00	106:00
101:00	102:00	103:00	104:00	105:00	106:00	107:00
102:00	103:00	104:00	105:00	106:00	107:00	108:00
103:00	104:00	105:00	106:00	107:00	108:00	109:00
104:00	105:00	106:00	107:00	108:00	109:00	110:00
105:00	106:00	107:00	108:00	109:00	110:00	111:00
106:00	107:00	108:00	109:00	110:00	111:00	112:00
107:00	108:00	109:00	110:00	111:00	112:00	113:00
108:00	109:00	110:00	111:00	112:00	113:00	114:00
109:00	110:00	111:00	112:00	113:00	114:00	115:00
110:00	111:00	112:00	113:00	114:00	115:00	116:00
111:00	112:00	113:00	114:00	115:00	116:00	117:00
112:00	113:00	114:00	115:00	116:00	117:00	118:00
113:00	114:00	115:00	116:00	117:00	118:00	119:00
114:00	115:00	116:00	117:00	118:00	119:00	120:00
115:00	116:00	117:00	118:00	119:00	120:00	121:00
116:00	117:00	118:00	119:00	120:00	121:00	122:00
117:00	118:00	119:00	120:00	121:00	122:00	123:00
118:00	119:00	120:00	121:00	122:00	123:00	124:00
119:00	120:00	121:00	122:00	123:00	124:00	125:00
120:00	121:00	122:00	123:00	124:00	125:00	126:00
121:00	122:00	123:00	124:00	125:00	126:00	127:00
122:00	123:00	124:00	125:00	126:00	127:00	128:00
123:00	124:00	125:00	126:00	127:00	128:00	129:00
124:00	125:00	126:00	127:00	128:00	129:00	130:00
125:00	126:00	127:00	128:00	129:00	130:00	131:00
126:00	127:00	128:00	129:00	130:00	131:00	132:00
127:00	128:00	129:00	130:00	131:00	132:00	133:00
128:00	129:00	130:00	131:00	132:00	133:00	134:00
129:00	130:00	131:00	132:00	133:00	134:00	135:00
130:00	131:00	132:00	133:00	134:00	135:00	136:00
131:00	132:00	133:00	134:00	135:00	136:00	137:00
132:00	133:00	134:00	135:00	136:00	137:00	138:00
133:00	134:00	135:00	136:00	137:00	138:00	139:00
134:00	135:00	136:00	137:00	138:00	139:00	140:00
135:00	136:00	137:00	138:00	139:00	140:00	141:00
136:00	137:00	138:00	139:00	140:00	141:00	142:00
137:00	138:00	139:00	140:00	141:00	142:00	143:00
138:00	139					

※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

ホレハラ前/開始後の連一下人連はお出であります。ソレで、お預り物取扱の連は、連室はこ遠慮いたしま

次回もまた、お手数をおかけしますが、お問い合わせください。お問い合わせ、販売品は、弊社へお問い合わせください。

# 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

※別途案内をご確認下さい

土曜日

13:45~14:45

BASIC1★

3日

年末年始休業

※別途案内をご確認下さい

日曜日

15:15~16:15

ビューティーヨガ★

4日

松田 真由美 IR

12日

祝日プログラム

※別途案内をご確認下さい

10日

つぐみ IR

11日

Yumi IR

19日

Miyu IR

17日

Nori IR

18日

Yumi IR

26日

Nori IR

24日

つぐみ IR

25日

休館日

31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

月	火	水	木	金	土	日
7:00	7:30~8:30 ベースヨガ IROHA ★★	7:30~8:30 パワーヨガ エリコ ★★★	8:00~9:30	8:45~9:45 STRETCH Nori ★	7:30~8:30 アロマやさしいデトックスヨガ Rie ★	7:00
7:30	8:00~9:30	8:30~9:30	9:00~9:30	9:30~10:00	9:30~10:30 シェイプアップヨガ misato ★★★	7:30~8:00
8:00	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 ★★	9:45~10:45 BASIC1 TOMOMI ★	8:00~8:30
8:30	11:00~12:00 STRETCH Aya ★	11:00~12:00 BODY MAKE misato ★★	11:00~12:00 LOWER BODY Aya ★	11:30~12:30 BASIC1 misato ★	11:00~12:00 陰ヨガ misato ★	8:30~9:00
9:00	12:00~13:00 やさしいフローヨガ Aya ★	12:00~13:00 ピューティーヨガ Kako ★	12:30~13:30 ピューティーヨガ AKKO ★	11:30~12:30 BASIC2 Nori ★★	11:30~12:30 BODY MAKE 奈央 ★★	9:00~9:30
9:30	13:00~14:30 BODY MAKE 週替わり ★★	13:00~14:00	13:45~14:45 WAIST misato ★★	13:00~14:00 ピギナーヨガ AKKO ★	13:00~14:00 パワーヨガ Nori ★★★	10:00~10:30
10:00	14:00~14:30 BODY MAKE 週替わり ★★	13:45~14:45 WAIST misato ★★	13:30~14:30	13:45~14:45 BASIC2 Nori ★★	13:00~14:00 ベースヨガ 奈央 ★★	10:30~11:00
10:30	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 ベースヨガ AI ★★	15:00~16:00 フローヨガ Yumi ★★	14:00~15:00 STRETCH Miyu ★	10:45~11:45 BASIC2 with jump board Nori ★★
11:00	16:00~17:00	16:00~17:00	16:00~17:00	16:00~17:00	15:30~16:30 BODY MAKE 奈央 ★★	12:00~13:00 パワーヨガ Nori ★★★
11:30	16:30~17:30 BASIC2 honami ★★	16:00~17:00	16:00~17:00	16:00~17:00	15:30~16:30 WAIST 奈央 ★★	12:15~13:15 BASIC1 くるみ ★
12:00	17:00~18:00 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 ★★	15:00~16:00 デトックスヨガ 松田真由美 ★★	14:00~15:00 STRETCH Miyu ★
12:30	18:00~19:00 STRETCH honami ★	18:00~19:00 BODY MAKE もも ★★	18:00~19:00 BASIC1 misato ★	18:00~19:00 やさしいデトックスヨガ Rina ★	15:30~16:30 BODY MAKE Miyu ★★	14:00~15:00 BASIC1 くるみ ★
13:00	19:00~20:30 フローヨガ Kako ★★	19:30~20:30 ピューティーヨガ AKKO ★	19:45~20:45 STRETCH もも ★	19:30~20:30 アロマ陰ヨガ Rie ★	16:15~17:00	15:15~16:15 ピューティーヨガ Yumi ★
13:30	19:30~20:30 リラックスヨガ Kako ★	19:45~20:45 HIP&LEG TOMOMI ★★	19:45~20:45 STRETCH もも ★	19:45~20:45 やさしいフローヨガ Yuka ★	15:30~16:30 WAIST 奈央 ★★	15:30~16:30 ADVANCE Miyu ★★★
14:00	20:00~21:00 リラックスヨガ Kako ★	21:00~22:00 ピューティーヨガ Mei ★★★	21:00~22:00 STRETCH もも ★	21:00~22:00 アロマ陰ヨガ Rie ★	19:45~20:45 BASIC2 misato ★★	16:45~17:45 ベースヨガ AI ★★
14:30	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 Mei ★★★	21:00~22:00 やさしいデトックスヨガ misato ★	21:00~22:00 やさしいパワーヨガ Yuka ★★★	19:45~20:45 BASIC1 くるみ ★	17:00~18:00 リラックスヨガ Maho ★
15:00	22:00~23:00 閉館	22:30~23:00 閉館	22:30~23:00 閉館	22:30~23:00 閉館	22:30~23:00 閉館	18:30~19:00 閉館
15:30						19:00~19:30 閉館
16:00						19:30~20:00 閉館
16:30						20:00~20:30 閉館
17:00						20:30~21:00 閉館
17:30						21:00~21:30 閉館
18:00						21:30~22:00 閉館
18:30						22:00~22:30 閉館
19:00						22:30~23:00 閉館
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
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თオリ、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  
金 10:00~18:30  
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



# 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すか?  
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を目指す  
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