CALDO&Mapila SHINJUKU STUDIO TIMETABLE
カルド新宿 26年4月スタジオスケジュール

月

HOT
- 10：30~11：30 ビギナーヨガ 由美 ★
- 12：00~13：00 やさしいパワーヨガ 由美 ★★
- 16：00~17：00 フローヨガ kanae ★★
- 18：15~19：00 リラックスヨガ STAFF ★
- 19：30~20：30 フローヨガ りょう ★★
- 21：00~22：00 シェイプアップヨガ りょう ★★★

PILATES
- 10：45~11：45 BASIC 2 Tomo Yasu ★★
- 13：15~14：15 HIP&LEGS カナ ★★
- 14：45~15：45 STRETCH カナ ★
- 18：00~19：00 BASIC 1 JUN ★
- 19：30~20：30 BODY MAKE なな ★★
- 21：00~21：45 WAIST なな ★★

22：30 閉館

火

HOT
- 10：30~11：30 骨盤コンディショニングヨガ Mari ★★
- 12：00~13：15 陰ヨガ 佐藤 亮子 (75min) ★
- 14：00~15：00 ヴィンヤサフローヨガ 佐藤 亮子 ★★★
- 16：00~17：00 リラックスヨガ sammy ★
- 18：15~19：15 フローヨガ sammy ★★
- 19：45~20：45 ボディメイクヨガ Asuka ★★
- 21：15~22：00 リラックスヨガ Asuka ★

PILATES
- 10：45~11：45 BASIC 1 HARUKA ★
- 12：45~13：45 BASIC 2 星 ★★
- 14：45~15：45 BODY MAKE 井田 英恵 ★★
- 18：30~19：30 HIP&LEGS MADOKA ★★
- 20：00~21：00 ON THE BEAT 2 Luna ★★
- 21：15~22：15 BASIC 1 Luna ★

22：30 閉館

水

HOT
- 10：30~11：30 パワーヨガ 横山 由樹子 ★★★
- 12：00~13：00 リラックスヨガ 横山 由樹子 ★
- 14：00~15：00 アロマストレッチングヨガ 有希 ★
- 18：15~19：15 ヴィンヤサフローヨガ Mikako ★★★
- 19：45~20：30 リラックスヨガ Mikako ★
- レッスン・IR変更 21：00~22：00 週替わり STAFF ★★

PILATES
- 10：45~11：45 HIP&LEGS 祐子 ★★
- 12：45~13：45 BEGINNER STAFF ★
- 15：30~16：30 BASIC 2 TOMOKO ★★
- 18：30~19：30 FULL BODY YuI ★★
- 19：45~20：45 BASIC 2 with Cardio Tramp takako ★★
- 21：00~21：45 STRETCH takako ★

22：30 閉館

木

HOT
- 10：30~11：30 やさしいフローヨガ Mikako ★
- 12：00~13：00 ボディコンディショニングヨガ Mikako ★★
- 14：00~15：00 フローヨガ Hazuki ★★
- 16：00~17：00 シェイプアップヨガ Harumi ★★★
- 18：15~19：15 背骨メンテナンスヨガ Harumi ★★
- 19：45~20：45 ベーシックヨガ TOMO ★★
- 21：15~22：00 アロマヒーリングヨガ yoshiko ★

PILATES
- 11：15~12：15 LOWER BODY 1 コルディエ ★
- 12：45~13：45 ADVANCE コルディエ ★★★
- 14：30~15：30 FULL BODY コルディエ ★★
- 18：00~19：00 BEGINNER なな ★
- 19：30~20：30 FULL BODY aco ★★
- 21：00~22：00 BASIC 2 aco ★★

22：30 閉館

金

HOT
- 10：30~11：30 ストレッチングヨガ 加藤 絵美 ★
- 12：00~13：00 パワーヨガ 加藤 絵美 ★★★
- 14：00~15：00 リラックスヨガ Fuyuko ★
- 16：00~17：00 ベーシックヨガ Fuyuko ★★
- 18：15~19：15 やさしいパワーヨガ yoshiko ★★
- 19：45~20：45 アロマデトックスヨガ yoshiko ★★
- 21：15~22：00 ビューティーヨガ rina ★

PILATES
- 10：45~11：45 BASIC 2 with Cardio Tramp tae ★★
- 12：45~13：45 BODY MAKE 祐子 ★★
- 14：30~15：30 UPPER BODY 1 祐子 ★
- 18：30~19：30 BASIC 2 山田 美佳 ★★
- 20：00~21：00 BEGINNER 山田 美佳 ★
- 21：15~22：00 BODY MAKE 山田 美佳 ★★

22：30 閉館

土

HOT
- IR変更 9：00~10：00 ボディコンディショニングヨガ Ayami ★★
- 10：45~11：45 フローヨガ 有希 ★★
- 12：30~13：30 アロマヒーリングヨガ 有希 ★
- 15：00~16：00 ボディメイクヨガ Akari ★★
- 16：30~17：30 パワーヨガ Akari ★★★
- 18：00~19：00 ストレッチングヨガ GAYA ★

PILATES
- 9：30~10：30 BEGINNER 星 ★
- 11：15~12：15 BODY MAKE 星 ★★
- 13：45~14：45 BASIC 1 takako ★
- 15：15~16：15 LOWER BODY 1 yukie ★
- 16：45~17：45 WAIST yukie ★★
- 18：15~19：15 BASIC 2 yukie ★★

19：30 閉館

日

HOT
- 9：00~10：00 やさしいデトックスヨガ rina ★
- 10：30~11：30 やさしいパワーヨガ 横山 由樹子 ★★
- 12：30~13：30 リラックスヨガ YuI ★
- 14：00~15：00 シェイプアップヨガ ナカシマトオル ★★★
- 16：30~17：30 アロマビギナーヨガ 愛里 ★
- 18：00~19：00 ボディメイクヨガ 愛里 ★★

PILATES
- 9：15~10：15 BODY MAKE PIKA ★★
- 11：15~12：15 BASIC 2 with Cardio Tramp 祐子 ★★
- 12：45~13：45 STRETCH 祐子 ★
- IR変更 15：15~16：15 HIP&LEGS 井田 英恵 ★★
- IR変更 16：45~17：45 BASIC 1 井田 英恵 ★

19：30 閉館

【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

※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。

<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

アロマ プラネタリウム キャンドル

CALDO/Mapila SHINJUKU　3月代行表

日にち	曜日	ホットヨガスタジオ	マシンピラティススタジオ
1	日		
2	月	18：15～19：00　リラックスヨガ　★　STAFF　⇒　YOUICHI 19：30～20：30　フローヨガ　★★　りょう　⇒　YuI 21：00～22：00　シェイプアップヨガ　★★★　りょう　⇒　YuI	18：00～19：00　BASIC 1　★　JUN　⇒　祐子 19：30～20：30　BODY MAKE　★★　なな　⇒　祐子 21：00～21：45　WAIST　★★　なな　⇒　未定
3	火		
4	水	21：00～22：00　ピラティス　★★　YuI　⇒　リフレッシュヨガ　★★　rina	12：45～13：45　BEGINNER　★　kokoro
5	木		
6	金	休館日	休館日
7	土		
8	日		
9	月	18：15～19：00　リラックスヨガ　★　STAFF　⇒　Yopico 19：30～20：30　フローヨガ　★★　りょう　⇒　ハタフローヨガ　★★　SHOKO 21：00～22：00　シェイプアップヨガ　★★★　りょう　⇒　YuI	18：00～19：00　BASIC 1　★　JUN　⇒　祐子
10	火		
11	水	14：00～15：00　アロマストレッチングヨガ　★　有希　⇒　江角　まゆ	12：45～13：45　BEGINNER　★　ようこ
12	木		
13	金		10：45～11：45　BASIC2 with Cardio Tramp　★★　tae　⇒　祐子
14	土		
15	日		
16	月	休館日	休館日

17	火		
18	水	21：00～22：00　ピラティス　★★　YuI　⇒　リフレッシュヨガ　★★　美華	12：45～13：45　BEGINNER　★　ようこ 18：30～19：30　FULL BODY　★★　YuI　⇒　Luna
19	木	19：45～20：45　ベーシックヨガ　★★　TOMO　⇒　しずか	
20	金		
21	土		
22	日		
23	月	18：15～19：00　リラックスヨガ　★　STAFF　⇒　Yopico 19：30～20：30　フローヨガ　★★　りょう　⇒　ハタフローヨガ　★★　SHOKO 21：00～22：00　シェイプアップヨガ　★★★　りょう　⇒　YuI	18：00～19：00　BASIC 1　★　JUN　⇒　祐子
24	火		
25	水		12：45～13：45　BEGINNER　★　kokoro
26	木	休館日	休館日
27	金		18：00～19：00　BASIC 1　★　JUN　⇒　祐子
28	土	9：00～10：00　ボディコンディショニングヨガ　★★　kajita　⇒　Ayami	
29	日	10：30～11：30　やさしいパワーヨガ　★★　横山 由樹子　⇒　Hazuki 12：30～13：30　リラックスヨガ　★　YuI　⇒　ビューティーヨガ　★　Hazuki 16：30～17：30　アロマビギナーヨガ　愛里　⇒　Yopico 18：00～19：00　ボディメイクヨガ　愛里　⇒　リフレッシュヨガ　★★　Yopico	
30	月	18：15～19：00　リラックスヨガ　★　STAFF　⇒　Yopico 19：30～20：30　フローヨガ　★★　りょう　⇒　ハタフローヨガ　★★　SHOKO 21：00～22：00　シェイプアップヨガ　★★★　りょう　⇒　YuI	
31	火	休館日	休館日

3月20日(金）春分の日プログラム

10：30～11：30
ビギナーピラテティス★
GAYA

12：00～13：00
パワーヨガ★★★
GAYA

13：30～14：30
優しいデトックス★
Fuyuko

15：00～16：00
お腹に効かすヨガ★★
Fuyuko

16：30～17：30
リフレッシュヨガ
yoshiko

18：00～19：00
アロマヒーリングヨガ　★
yoshiko

10：45～11：45
BEGINNER ★
rina

12：15～13：15
FULL BODY ★★
Luna

13：45～14：45
BACK×ARMS ★
井田　英恵

15：15～16：15
BASIC 2 ★★
井田　英恵

16：45～17：45
Hard Core ★★
井田　英恵