

# CALDO&Mapila SHINJUKU STUDIO TIMETABLE

## カルド新宿 26年4月1日~15日スタジオスケジュール

4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)		4月4日(土)		4月5日(日)		4月6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)	
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
						9:00~10:00 ボディコンディショニングヨガ Ayami ★★		9:00~10:00 やさしい デトックスヨガ rina ★		9:00~10:00 やさしい デトックスヨガ rina ★					
10:30~11:30 パワーヨガ 横山 由樹子 ★★★	10:45~11:45 HIP&LEGS 祐子 ★★	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 ★				9:30~10:30 BEGINNER 星 ★		9:15~10:15 BODY MAKE PIKA ★★				10:30~11:30 パワーヨガ 横山 由樹子 ★★★	10:45~11:45 HIP&LEGS 祐子 ★★
12:00~13:00 リラックスヨガ 横山 由樹子 ★	12:45~13:45 BEGINNER kokoro ★	12:00~13:00 ボディコンディショニングヨガ Mikako ★★		12:00~13:00 加藤 絵美 ★★★				10:30~11:30 やさしいパワー ヨガ 横山 由樹子 ★★★		11:15~12:15 BASIC 2 with Cardio Tramp 祐子 ★★		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 ★	12:45~13:45 BEGINNER kokoro ★
14:00~15:00 アロマストレッチ ヨガ 有希 ★		14:00~15:00 フローヨガ Hazuki ★★		14:00~15:00 リラックスヨガ Fuyuko ★				12:30~13:30 アロマ ヒーリングヨガ 有希 ★		12:30~13:30 リラックスヨガ YuI ★		12:45~13:45 STRETCH 祐子 ★		14:00~15:00 アロマストレッチ ヨガ 有希 ★	14:45~15:45 BODY MAKE 井田 英恵 ★★
18:15~19:15 ヴィンヤサフ ローヨガ 加藤 絵美 ★★★	18:30~19:30 FULL BODY Luna ★★	18:15~19:15 背骨メンテナンス ヨガ Harumi ★★		18:15~19:15 やさしいパワー ヨガ yoshiko ★★				13:45~14:45 BASIC 1 takako ★		14:00~15:00 シェイプアップ ヨガ ナカシマトオル ★★★		15:15~16:15 HIP&LEGS YuI ★★		18:15~19:15 ヴィンヤサフ ローヨガ Mikako ★★★	18:30~19:30 FULL BODY YuI ★★
19:45~20:30 リラックスヨガ 加藤 絵美 ★	19:45~20:45 BASIC 2 with Cardio Tramp takako ★★	19:45~20:45 ベーシックヨガ TOMO ★★		19:45~20:45 アロマ デトックスヨガ yoshiko ★★				15:00~16:00 ボディメイク ヨガ Akari ★★		16:30~17:30 アロマ ピギナーヨガ 愛里 ★		16:45~17:45 BASIC 1 YuI ★		19:45~20:30 リラックスヨガ Mikako ★	19:45~20:45 BASIC 2 with Cardio Tramp takako ★★
21:00~22:00 リフレッシュ ヨガ 横山 有希子 ★★	21:00~21:45 STRETCH takako ★	21:15~22:00 アロマヒーリング yoshiko ★		21:15~22:00 アロマヒーリング yoshiko ★				18:00~19:00 ストレッチング ヨガ GAYA ★		18:00~19:00 ボディメイク ヨガ 愛里 ★★		18:15~19:15 フロアヨガ sammy ★★		21:00~22:00 リフレッシュ ヨガ rina ★★	21:00~21:45 STRETCH takako ★
22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館				19:30 閉館		19:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館	

休館日

4月9日(木)		4月10日(金)		4月11日(土)		4月12日(日)		4月13日(月)		4月14日(火)		4月15日(水)	
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
				9:00~10:00 ボディコンディショ ニングヨガ Ayami ★★		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 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 Tomo Yasu ★★		10:30~11:30 やさしいパワー ヨガ 横山 由樹子 ★★★		10:30~11:30 ピギナーヨガ 由美 ★		10:30~11:30 背骨コンディ ショニングヨガ Mari ★★		10:30~11:30 パワーヨガ 横山 由樹子 ★★★	10:45~11:45 HIP&LEGS 祐子 ★★
12:00~13:00 ボディコンディ ショニングヨガ Mikako ★★		12:00~13:00 パワーヨガ 加藤 絵美 ★★★		12:30~13:30 アロマ ヒーリングヨガ Sawa ★		12:30~13:30 リラックスヨガ YuI ★		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 ★	12:45~13:45 BEGINNER rina ★
14:00~15:00 フローヨガ Hazuki ★★		14:00~15:00 リラックスヨガ Fuyuko ★		13:45~14:45 BASIC 1 takako ★		14:00~15:00 シェイプアップ ヨガ ナカシマトオル ★★★		13:15~14:15 HIP&LEGS カナ ★★		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 ヨガ 有希 ★	15:30~16:30 BASIC 2 TOMOKO ★★
16:00~17:00 シェイプアップ ヨガ Harumi ★★★		16:00~17:00 ベーシックヨガ Fuyuko ★★		15:00~16:00 ボディメイク ヨガ Akari ★★		16:30~17:30 アロマ ピギナーヨガ 愛里 ★		16:00~17:00 フロアヨガ kanae ★★		16:00~17:00 リラックスヨガ sammy ★			
18:15~19:15 背骨メンテナ ンスヨガ Harumi ★★	18:00~19:00 BEGINNER なな ★	18:15~19:15 やさしいパワー ヨガ yoshiko ★★		18:00~19:00 ストレッチング ヨガ GAYA ★		18:00~19:00 ボディメイク ヨガ 愛里 ★★		18:15~19:00 リラックス rina ★		18:15~19:15 フロアヨガ sammy ★★		18:15~19:15 ヴィンヤサフ ローヨガ Mikako ★★★	18:30~19:30 FULL BODY YuI ★★
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 ★★		19:30 閉館		19:30 閉館		19:30~20:30 フロア りょう ★★		19:45~20:45 ボディメイク Asuka ★★		19:45~20:30 リラックス Mikako ★	19:45~20:45 BASIC 2 with Cardio Tramp takako ★★
21:15~22:00 アロマヒー yoshiko ★	21:00~22:00 BASIC 2 aco ★★	21:15~22:00 ビューティー rina ★		21:15~22:00 ビューティー rina ★				21:00~22:00 シェイプアップ りょう ★★★		21:15~22:00 リラックス Asuka ★		21:00~22:00 ボディコン YuI ★★	21:00~21:45 STRETCH takako ★
22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館	

※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。

<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

