

CALDO&Mapila SHINJUKU STUDIO TIMETABLE
 カルド新宿 26年5月16日～31日スタジオスケジュール

5月16日(土)		5月17日(日)		5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)		5月23日(土)	
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
9:00~10:00 やさしい デトックスヨガ Yui ★		9:15~10:15 BODY MAKE PIKA ★★												9:00~10:00 ボディコンディ ショニングヨガ Ayami ★★	9:30~10:30 BEGINNER 星
10:30~11:30 やさしい(ワー)ヨガ 横山 由樹子 ★★		10:30~11:30 ピキナーヨガ 由美 ★		10:30~11:30 骨盤コンディ ショニングヨガ Mari ★★		10:30~11:30 除ヨカ 横山 由樹子 ★		※レッスン変更 10:30~11:30 除ヨカ 横山 由樹子 ★		10:30~11:30 やさしい(ワー)ヨガ Mikako ★		10:30~11:30 ストレッチ ヨカ 加藤 絵美 ★	10:45~11:45 BASIC 2 with Cardio Tramp 祐子 ★★	10:45~11:45 フロアヨガ 有希 ★★	11:15~12:15 BODY MAKE 星
12:30~13:30 リラクソコ Yui ★		11:15~12:15 BASIC 2 with Cardio Tramp 祐子 ★★		12:00~13:00 やさしい パワーヨガ 由美 ★★		12:00~13:15 除ヨカ 佐藤 亮子 (75min) ★		※レッスン変更 12:00~13:00 パワーヨガ 横山 由樹子 ★★★		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 ★★★	12:45~13:45 ADVANCE コルディエ ★★★	12:45~13:45 BODY MAKE 祐子 ★★	12:30~13:30 アロマ ヒーリングヨガ 有希 ★
14:00~15:00 シェイプアップ ヨカ ナカシマトオル ★★★		12:45~13:45 STRETCH 祐子 ★		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 チングヨガ 有希 ★		14:00~15:00 フロアヨガ Hazuki ★★		14:00~15:00 アロマ ヒーリング Fuyuko ★	14:45~15:45 UPPER BODY 1 祐子 ★	14:45~15:45 BASIC 1 takako ★	13:45~14:45 BASIC 1 takako ★
16:30~17:30 アロマ ピキナーヨガ 愛里 ★		15:15~16:15 HIP&LEGS 井田 英恵 ★★		14:45~15:45 STRETCH カナ ★		14:45~15:45 BODY MAKE 井田 英恵 ★★		15:30~16:30 BASIC 2 TOMOKO ★★		15:30~16:30 フルボディ Yui ★★		16:00~17:00 シェイプアップ ヨカ Harumi ★★★	16:00~17:00 ベーシック Fuyuko ★★	16:00~17:00 ボディメイク ヨカ Akari ★★	15:15~16:15 LOWER BODY 1 yukie ★
18:00~19:00 ボディメイク ヨカ 愛里 ★★		16:45~17:45 BASIC 1 井田 英恵 ★		18:00~19:00 BASIC 1 JUN ★		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 ★★★		18:15~19:15 背骨メンテナ ンスヨカ Harumi ★★		18:00~19:00 BEGINNER なな ★	18:15~19:15 やさしい(ワー)ヨガ yoshiko ★★	18:30~19:30 BASIC 2 山田 美佳 ★★	18:00~19:00 ストレッチ ヨカ GAYA ★★
19:30 閉館		18:00~19:00 リラクソコ Yui ★★		19:30~20:30 BODY MAKE Luna ★★		19:45~20:45 ボディメイク ヨカ Asuka ★★		19:45~20:30 リラクソコ Mikako ★		19:45~20:45 BASIC 2 with Cardio Tramp takako ★★		19:30~20:30 フルボディ aco ★★	19:45~20:45 アロマ ヒーリング yoshiko ★★	20:00~21:00 BEGINNER 山田 美佳 ★	19:30 閉館
		19:30~20:30 フロアヨガ りょう ★★		21:00~22:00 シェイプアップ ヨカ りょう ★★★		21:15~22:00 リラクソコ Asuka ★★★		21:00~22:00 ボディコンディ ショニング Yui ★★★		21:00~22:00 ストレッチ takako ★		21:00~22:00 アロマ ヒーリング yoshiko ★★	21:15~22:00 BODY MAKE 山田 美佳 ★★	21:00~21:00 山田 美佳 ★	19:30 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	22:30 閉館		22:30 閉館

休館日

5月24日(日)		5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29日(金)		5月30日(土)		5月31日(日)	
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
9:00~10:00 やさしい デトックスヨガ rina ★		9:15~10:15 BODY MAKE PIKA ★★												9:00~10:00 やさしい デトックスヨガ rina ★	9:15~10:15 BODY MAKE PIKA ★★
10:30~11:30 やさしい(ワー)ヨガ 横山 由樹子 ★★		10:30~11:30 ピキナーヨガ 由美 ★		10:30~11:30 除ヨカ 横山 由樹子 ★		10:30~11:30 やさしい(ワー)ヨガ Mikako ★		※レッスン変更 10:30~11:30 やさしい(ワー)ヨガ Mikako ★		10:30~11:30 ストレッチ ヨカ 加藤 絵美 ★★		※レッスン・参加者募集 10:30~11:30 ストレッチ ヨカ 加藤 絵美 ★★★	10:45~11:45 フロアヨガ 有希 ★★	10:30~11:30 やさしい(ワー)ヨガ 横山 由樹子 ★★	11:15~12:15 BODY MAKE 星
12:30~13:30 リラクソコ rina ★		11:15~12:15 BASIC 2 with Cardio Tramp 祐子 ★★		12:00~13:00 やさしい パワーヨガ 由美 ★★		12:00~13:00 ボディコンディ ショニング Mikako ★★★		※レッスン変更 12:00~13:00 ボディコンディ ショニング 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 有希 ★★	12:45~13:45 BODY MAKE 祐子 ★★	12:30~13:30 リラクソコ Yui ★	12:45~13:45 STRETCH 祐子 ★
14:00~15:00 シェイプアップ ヨカ ナカシマトオル ★★★		12:45~13:45 STRETCH 祐子 ★		13:15~14:15 HIP&LEGS カナ ★★		14:00~15:00 アロマストレッチ チング 有希 ★		14:00~15:00 フルボディ Hazuki ★★		14:00~15:00 アロマ ヒーリング Fuyuko ★		13:45~14:45 BASIC 1 takako ★	14:00~15:00 アロマ ヒーリング Yui ★★	14:00~15:00 アロマ ヒーリング Yui ★★	14:00~15:00 アロマ ヒーリング Yui ★★
16:30~17:30 アロマ ピキナーヨガ 愛里 ★		15:15~16:15 HIP&LEGS 井田 英恵 ★★		14:45~15:45 STRETCH カナ ★		15:30~16:30 BASIC 2 TOMOKO ★★		16:00~17:00 シェイプアップ ヨカ Harumi ★★★		16:00~17:00 ベーシック Fuyuko ★★		15:00~16:00 ボディメイク ヨカ Akari ★★	16:30~17:30 アロマ ピキナー Akari ★★★	16:45~17:45 WAIST yukie ★★	16:30~17:30 アロマ ピキナー 井田 英恵 ★★
18:00~19:00 ボディメイク ヨカ 愛里 ★★		16:45~17:45 BASIC 1 井田 英恵 ★		18:00~19:00 BASIC 1 JUN ★		18:15~19:15 ヴィンヤサフ ローヨガ Mikako ★★★		18:15~19:15 背骨メンテナ ンスヨカ Harumi ★★		18:15~19:15 やさしい(ワー)ヨガ yoshiko ★★		18:00~19:00 BEGINNER Luna ★	18:15~19:15 ストレッチ ヨカ GAYA ★★	18:15~19:15 BASIC 2 yukie ★★	18:00~19:00 ボディメイク ヨカ 愛里 ★★
19:30 閉館		18:00~19:00 リラクソコ rina ★★		19:30~20:30 BODY MAKE なな ★★		19:45~20:30 リラクソコ Mikako ★		19:45~20:45 BASIC 2 with Cardio Tramp takako ★★		19:45~20:45 ベーシック TOMOKO ★★		19:30~20:30 フルボディ aco ★★	19:45~20:45 アロマ ヒーリング yoshiko ★★	20:00~21:00 BEGINNER 山田 美佳 ★	19:30 閉館
		19:30~20:30 フロアヨガ りょう ★★		21:00~22:00 シェイプアップ ヨカ りょう ★★★		21:00~22:00 ボディコンディ ショニング rina ★★★		21:00~22:00 ストレッチ takako ★		21:15~22:00 アロマ ヒーリング yoshiko ★★		21:00~22:00 BASIC 2 aco ★★	21:15~22:00 BODY MAKE 山田 美佳 ★★	21:00~21:00 山田 美佳 ★	19:30 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	22:30 閉館		22:30 閉館

休館日

※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・清掃の開催で10分~15分前となっております。

※レッスンの途中入室は断りしております。シャワーブース場所取りの為の途中入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



ピラネタリウム



キャンドル