

CALDO&Mapila SHINJUKU STUDIO TIMETABLE
カルド新宿 26年7月1日～15日スタジオスケジュール

7月1日(水)		7月2日(木)		7月3日(金)		7月4日(土)		7月5日(日)		7月6日(月)		7月7日(火)		7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 ★★	9:15～10:15 BEGINNER Luna ★	9:00～10:00 やさしい デトックスヨガ Yui ★	9:00～10:00 BODY MAKE PIKA ★★						
		10:30～11:30 やさしいフロー ヨガ Mikako ★		10:30～11:30 ストレッチ ヨガ 加藤 絵美 ★	10:45～11:45 BASIC 2 祐子 ★★	10:45～11:45 フローヨガ 有希 ★★	10:45～11:45 BODY MAKE takako ★★	10:30～11:30 やさしいパワ ーヨガ 横山 由樹子 ★★	10:15～11:15 BASIC 1 祐子 ★			10:30～11:30 骨盤コンディ ショニングヨガ Mari ★★	10:45～11:45 BASIC 1 ようこ ★	10:30～11:30 パワーヨガ 横山 由樹子 ★★★	10:45～11:45 HIP&LEGS 祐子 ★★
			11:15～12:15 LOWER BODY 1 コルディエ ★						11:30～12:15 BASIC 2 with Cardio Tramp 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 有希 ★	12:15～13:15 UPPER BODY 1 takako ★	12:30～13:30 リラクソスヨガ Yui ★		12:45～13:45 STRETCH 祐子 ★		12:00～13:15 除ヨガ 佐藤 亮子 (75min) ★	12:45～13:45 BASIC 2 星 ★★	12:00～13:00 除ヨガ 横山 由樹子 ★	※担当者決定 ★
			12:45～13:45 ADVANCE コルディエ ★★★		12:45～13:45 BODY MAKE 祐子 ★★									※ブロック使用 ★	12:45～13:45 BEGINNER kokoro ★
		14:00～15:00 フローヨガ Hazuki ★★		14:00～15:00 BASIC 2 Fuyuko ★		14:30～15:30 UPPER BODY 1 祐子 ★	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 ★★★		14:15～15:15 HIP&LEGS 井田 英恵 ★★		14:00～15:00 ヴィンヤサフ ローヨガ 佐藤 亮子 ★★★	14:45～15:45 BODY MAKE Luna ★★	※代行、レッスン変更 14:00～15:00 アロマフロー ヨガ Yui ★★★	※期間限定増枠 14:15～15:00 BASIC1 TOMOKO ★
			14:30～15:30 FULL BODY コルディエ ★★				15:00～16:00 ボディメイク Akari ★★				15:30～16:15 ADVANCE 井田 英恵 ★★★				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 ★★		16:30～17:30 パワーヨガ Akari ★★★	16:45～17:45 VAST yukie ★★	16:30～17:30 アロマ ビギナーヨガ 愛里 ★	※レッスン変更 ★	16:45～17:45 BASIC 1 井田 英恵 ★		16:00～17:00 リラクソスヨガ sammy ★		
							18:00～19:00 ストレッチ ヨガ GAYA ★	18:15～19:15 BASIC 1 yukie ★	18:00～19:00 ボディメイク ヨガ 愛里 ★★			18:15～19:15 フローヨガ sammy ★★	18:30～19:30 HIP&LEGS MADOKA ★★	18:15～19:15 ヴィンヤサフ ローヨガ Mikako ★★★	18:30～19:30 FULL BODY Yui ★★
		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 ★★	18:30～19:30 BASIC 2 山田 美佳 ★★			19:30 閉館	19:30 閉館						
			19:30～20:30 FULL BODY aco ★★	19:45～20:45 アロマ デトックスヨガ yoshiko ★★★	20:00～21:00 BEGINNER 山田 美佳 ★							19:45～20:45 ボディメイク ヨガ Asuka ★★	20:00～21:00 ON THE BEAT 2 Luna ★★	19:45～20:30 リラクソス Mikako ★	19:45～20:45 BASIC 2 with Cardio Tramp takako ★★
		20:45～21:45 温活タイム ★★		20:45～21:45 温活タイム ★★	21:15～22:00 BODY MAKE 山田 美佳 ★★							21:15～22:00 リラクソス Asuka ★	21:15～22:15 BEGINNER Mirai ★	21:00～21:45 リフレッシュ Yui ★★	21:00～21:45 STRETCH takako ★
					※レッスン休講 ★★										
		22:30 閉館		22:30 閉館								22:30 閉館		22:30 閉館	

休館日

休館日

7月9日 (木)		7月10日 (金)		7月11日 (土)		7月12日 (日)		7月13日 (月)		7月14日 (火)		7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 ★★	9:15～10:15 BEGINNER Luna ★	9:00～10:00 やさしい デトックスヨガ Yui ★	9:00～10:00 BODY MAKE PIKA ★★						
10:30～11:30 やさしいフロー ヨガ Mikako ★		10:30～11:30 ストレッチ ヨガ 加藤 絵美 ★	10:45～11:45 BASIC 2 祐子 ★★	10:45～11:45 フローヨガ 有希 ★★	10:45～11:45 BODY MAKE takako ★★	10:30～11:30 やさしいVフロー ヨガ 楓 ★★	10:15～11:15 BASIC 1 祐子 ★	10:30～11:30 ビギナーヨガ 由美 ★	10:45～11:45 BASIC 2 with Cardio Tramp Tomo Yasu ★★	10:30～11:30 骨盤コンディ ショニングヨガ Mari ★★	10:45～11:45 BASIC 1 ようこ ★	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 ★★	11:15～12:15 LOWER BODY 1 コルディエ ★	12:00～13:00 パワーヨガ 加藤 絵美 ★★★	12:45～13:45 ADVANCE コルディエ ★★★	12:30～13:30 アロマ ヒーリングヨガ 有希 ★	12:15～13:15 UPPER BODY 1 takako ★	12:30～13:30 リラクセスヨガ Yui ★	12:45～13:45 STRETCH 祐子 ★	12:00～13:00 やさしい パワーヨガ 由美 ★★		12:00～13:15 除ヨガ 佐藤 亮子 (75min) ★	12:45～13:45 BASIC 2 星 ★★	12:00～13:00 除ヨガ 横山 由樹子 ★	※担当者決定 ★
14:00～15:00 フローヨガ Hazuki ★★	14:30～15:30 FULL BODY コルディエ ★★	14:00～15:00 リラクセスヨガ Fuyuko ★	14:30～15:30 UPPER BODY 1 祐子 ★	15:00～16:00 ボディメイク ヨカ Akari ★★	15:15～16:15 HIP&LEGS yukie ★★	14:00～15:00 シェイプアップ ヨガ ナカシマトオル ★★★	14:15～15:15 HIP&LEGS 井田 英恵 ★★		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 ★★★	14:45～15:45 BODY MAKE Luna ★★	14:00～15:00 アロマストレ ッチングヨ 有希 ★	14:15～15:00 BASIC1 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 祐子 ★★		16:30～17:30 パワー Akari ★★★	16:45～17:45 WAIST yukie ★★	16:30～17:30 アロマ ビギナーヨガ 愛里 ★	※レッスン変更 ★	16:00～17:00 フロー kanae ★★	16:00～17:00 フロー sammy ★				
18:15～19:15 背骨メンテナ ンス Harumi ★★	18:00～19:00 BEGINNER なな ★	18:15～19:15 やさしいパワ ー yoshiko ★★	18:30～19:30 BASIC 2 山田 美佳 ★★	18:00～19:00 ストレッチ ヨカ GAYA ★	18:15～19:15 BASIC 1 yukie ★	18:00～19:00 ボディメイ ク ヨカ 愛里 ★★		18:15～19:00 リラク Yui ★	18:00～19:00 BASIC 1 JUN ★	18:15～19:15 フロー sammy ★★	18:30～19:30 HIP&LEGS MADOKA ★★	18:15～19:15 ヴィンヤサ フ Mikako ★★★	18:30～19:30 FULL BODY Luna ★★
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 ★★	20:00～21:00 BEGINNER 山田 美佳 ★					19:30～20:30 フロー りよう ★★	19:30～20:30 BODY MAKE なな ★★	19:45～20:45 ボディメイ ク ヨカ Asuka ★★	20:00～21:00 ON THE BEAT 2 Luna ★★	19:45～20:30 リラク Mikako ★	19:45～20:45 BASIC 2 with Cardio Tramp takako ★★
20:45～21:45 温活タイム	21:00～22:00 BASIC 2 aco ★★	※レッスン・担当変更 21:15～22:00 リラク Yui ★	21:15～22:00 BODY MAKE 山田 美佳 ★★					21:00～22:00 シェイプア ップ りよう ★★★	21:00～21:45 WAIST なな ★★	21:15～22:00 リラク Asuka ★	21:15～22:15 BEGINNER Mirai ★	20:45～21:45 温活タイム	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	

※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断りしております。シャワーブース場所取りのため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。

<レッスン後座>

★・・・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 STUDIO TIMETABLE
カルド新宿 26年7月16日～31日スタジオスケジュール

7月16日 (木)		7月17日 (金)		7月18日 (土)		7月19日 (日)		7月20日 (月) 祝日		7月21日 (火)		7月22日 (水)		7月23日 (木)		
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	
休館日				9:00~10:00 ボディコンディショニングヨガ Ayami ★★	9:15~10:15 BEGINNER Yui ★	9:00~10:00 やさしいデトックスヨガ Yui ★	9:00~10:00 BODY MAKE PIKA ★★									
				※レッスン変更		10:30~11:30 やさしいパワーヨガ 横山 由樹子 ★★	10:15~11:15 BASIC 1 祐子 ★	10:30~11:30 アシュタナヨガ ayami ★★★	10:45~11:45 BASIC 1 JUN ★	10:30~11:30 骨盤コンディショニングヨガ Mari ★★	10:45~11:45 BASIC 1 ようこ ★	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 ★	11:15~12:15 LOWER BODY 1 コルディエ ★	
				※レッスン変更		12:30~13:30 やさしいデトックスヨガ 横山 由樹子 ★★	12:15~13:15 UPPER BODY 1 takako ★	12:30~13:30 リラクソスヨガ Yui ★	12:45~13:45 STRETCH 祐子 ★	12:00~13:00 除コガ 佐藤 亮子 (75min) ★	12:45~13:45 BASIC 2 星 ★★	12:00~13:00 除コガ 横山 由樹子 ★	※担当者決定		12:00~13:00 ボディコンディショニングヨガ Mikako ★★	12:45~13:45 ADVANCE コルディエ ★★★
						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 ★★★	14:15~15:15 HIP&LEGS 井田 英恵 ★★	13:45~14:45 BEGINNER yukie ★	14:00~15:00 ヴィンヤサフローヨガ 佐藤 亮子 ★★★	14:45~15:45 BODY MAKE Luna ★★	14:00~15:00 アロマストレッチングヨガ 有希 ★	14:15~15:00 BASIC1 TOMOKO ★	14:00~15:00 フローヨガ Hazuki ★★	14:30~15:30 FULL BODY コルディエ ★★	
				15:00~16:00 ボディメイク ヨガ Akari ★★	15:15~16:15 HIP&LEGS yukie ★★		15:30~16:15 ADVANCE 井田 英恵 ★★★	15:00~16:00 夏の燃焼フローヨガ 〜コアハートワーク〜 Harumi ★★	15:15~16:15 STRETCH yukie ★							
				16:30~17:30 パワーヨガ Akari ★★★	16:45~17:45 WAIST yukie ★★	16:30~17:30 アロマ ビギナーヨガ 愛里 ★	16:45~17:45 BASIC 1 井田 英恵 ★	16:30~17:30 フローヨガ 加藤 絵美 ★★★	16:45~17:45 HIP&LEGS yukie ★★							
				18:00~19:00 ストレッチング ヨガ GAYA ★	18:15~19:15 BASIC 1 yukie ★	18:00~19:00 ボディメイク ヨガ 愛里 ★★		18:00~19:00 リラクソスヨガ 加藤 絵美 ★		18:15~19:15 フローヨガ sammy ★★	18:30~19:30 HIP&LEGS MADOKA ★★	18:15~19:15 ヴィンヤサフローヨガ Mikako ★★★	18:30~19:30 FULL BODY Yui ★	18:15~19:15 背骨メンテナンス スヨガ Harumi ★★	18:00~19:00 BEGINNER なな ★	
				19:45~20:45 アロマ デトックスヨガ yoshiko ★★	20:00~21:00 BEGINNER 山田 美佳 ★	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館		19:45~20:45 ボディメイク ヨガ Asuka ★★	20:00~21:00 ON THE BEAT 2 Luna ★★	19:45~20:30 リラクソスヨガ Mikako ★	19:45~20:45 BASIC 2 with Cardio Tramp takako ★★	19:45~20:45 ベアシックヨガ TOMO ★★	19:30~20:30 FULL BODY aco ★★	
				21:15~22:00 リラクソスヨガ Yui ★	21:15~22:00 BODY MAKE 山田 美佳 ★★					21:15~22:00 リラクソスヨガ Asuka ★	21:15~22:15 BEGINNER Mirai ★	21:00~21:45 リフレッシュヨガ Yui ★★	21:00~21:45 STRETCH takako ★	20:45~21:45 温活タイム	21:00~22:00 BASIC 2 aco ★★	
				22:30 閉館							22:30 閉館		22:30 閉館			22:30 閉館

7月24日 (金)		7月25日 (土)		7月26日 (日)		7月27日 (月)		7月28日 (火)		7月29日 (水)		7月30日 (木)		7月31日 (金)	
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 kajita ★★	9:15～10:15 BEGINNER Luna ★												
10:30～11:30 ストレッチング ヨガ 加藤 絵美 ★	10:45～11:45 BASIC 2 祐子 ★★	10:45～11:45 フローヨガ 有希 ★★	10:45～11:45 BODY MAKE takako ★★			10:30～11:30 ビギナーヨガ 由美 ★	10:45～11:45 BASIC 2 with Cardio Tramp Tomo Yasu ★★	10:30～11:30 骨盤コンディショニングヨガ Mari ★★	10:45～11:45 BASIC 1 星 ★	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 ★	11:15～12:15 LOWER BODY 1 コルディエ ★	10:30～11:30 ストレッチング ヨガ 加藤 絵美 ★	10:45～11:45 BASIC 2 祐子 ★★
12:00～13:00 パワーヨガ 加藤 絵美 ★★★	12:45～13:45 BODY MAKE 祐子 ★★	12:30～13:30 アロマ ヒーリングヨガ 有希 ★	12:15～13:15 UPPER BODY 1 takako ★			12:00～13:00 やさしいパワーヨガ 由美 ★★		12:00～13:15 除コガ 佐藤 亮子 (75min) ★	12:45～13:45 BASIC 2 星 ★★	12:00～13:00 除コガ 横山 由樹子 ★	12:45～13:45 BEGINNER STAFF ★★	12:00～13:00 ボディコンディショニングヨガ Mikako ★★	12:45～13:45 ADVANCE コルディエ ★★★	12:00～13:00 加藤 絵美 ★★★	12:45～13:45 BODY MAKE 祐子 ★★
14:00～15:00 リラクソスヨガ Fuyuko ★	14:30～15:30 UPPER BODY 1 祐子 ★	13:45～14:45 BASIC 1 takako ★				13:15～14:15 HIP&LEGS カナ ★★	14:45～15:45 STRETCH カナ ★	14:00～15:00 ヴィンヤサフローヨガ 佐藤 亮子 ★★★	14:45～15:45 BODY MAKE Luna ★★	14:00～15:00 アロマストレッチ チングヨガ 有希 ★	14:15～15:00 BASIC 1 TOMOKO ★★	14:00～15:00 フローヨガ Hazuki ★★	14:30～15:30 FULL BODY コルディエ ★	14:00～15:00 デトックスヨガ Fuyuko ★	14:30～15:30 UPPER BODY 1 祐子 ★
16:00～17:00 ベアシックヨガ Fuyuko ★★		15:00～16:00 ボディメイク ヨガ Akari ★★	15:15～16:15 HIP&LEGS yukie ★★			16:00～17:00 フローヨガ kanae ★★		16:00～17:00 リラクソスヨガ sammy ★		16:00～17:00 フローヨガ sammy ★	15:30～16:30 TOMOKO ★★	16:00～17:00 シェイプアップ ヨガ Harumi ★★★		16:00～17:00 ベアシックヨガ Fuyuko ★★	
18:15～19:15 やさしいパワー ヨガ yoshiko ★★	18:30～19:30 山田 美佳 ★★	16:30～17:30 パワーヨガ Akari ★★★	16:45～17:45 WAIST yukie ★★			※担当者決定		18:00～19:00 BASIC 1 JUN ★	18:30～19:30 HIP&LEGS MADOKA ★★	18:15～19:15 ヴィンヤサフローヨガ Mikako ★★★	18:30～19:30 FULL BODY Luna ★★	18:15～19:15 背骨メンテナンス 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 ★★	18:30～19:30 山田 美佳 ★★
19:45～20:45 アロマ デトックスヨガ yoshiko ★★	20:00～21:00 BEGINNER 山田 美佳 ★	19:30 閉館				19:30～20:30 フローヨガ りょう ★★	19:30～20:30 BODY MAKE なな ★★	19:45～20:45 ボディメイク ヨガ Asuka ★★	20:00～21:00 ON THE BEAT 2 Luna ★★	19:45～20:45 リラクソスヨガ Mikako ★	19:45～20:45 BASIC 2 with Cardio Tramp takako ★★	19:45～20:45 ベアシックヨガ TOMO ★★	19:30～20:30 FULL BODY aco ★★	19:45～20:45 アロマ デトックスヨガ yoshiko ★★	20:00～21:00 BEGINNER 山田 美佳 ★
21:15～22:00 リラクソスヨガ Yui ★	21:15～22:00 BODY MAKE 山田 美佳 ★★					21:00～22:00 シェイプアップ ヨガ りょう ★★★	21:00～21:45 WAIST なな ★	21:15～22:00 リラクソスヨガ Asuka ★		21:00～22:00 リフレッシュヨガ 加藤 絵美 ★★	21:00～21:45 STRETCH takako ★	20:45～21:45 温活タイム	21:00～22:00 BASIC 2 aco ★★	21:15～22:00 ビュティーヨガ 麻衣 ★	21:15～22:00 BODY MAKE 山田 美佳 ★★
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断りしております。シャワーブース場所取りのため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