

CALDO&Mapila SHINJUKU STUDIO TIMETABLE
カルド新宿 26年6月1日~15日スタジオスケジュール

6月1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5日(金)		6月6日(土)		6月7日(日)		6月8日(月)	
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 ★	9:00~10:00 BODY MAKE PIKA ★★		
		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 陰ヨガ 横山 由樹子 ★	10:45~11:45 HIP&LEGS 祐子 ★★	10:30~11:30 やさしいワロー ヨガ Mikako ★	11:15~12:15 LOWER BODY 1 コルディエ ★	10:30~11:30 ストレッチ ヨガ 加藤 絵美 ★	10:45~11:45 BASIC 2 Yui ★			10:30~11:30 やさしいワロー ヨガ 横山 由樹子 ★★	10:15~11:15 BASIC 1 祐子 ★	10:30~11:30 ビギナーヨガ 由美 ★	※レッスン変更 10:45~11:45 BASIC 2 with Cardio Tramp Tomo Yasu ★★
		12:00~13:15 陰ヨガ 佐藤 亮子 (75min) ★	12:45~13:45 BASIC 2 星 ★★	12:00~13:00 パワーヨガ 横山 由樹子 ★★	※担当者決定 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 ★★	12:45~13:45 ADVANCE コルディエ ★★★	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 リラクセスヨガ rina ★	12:45~13:45 STRETCH 祐子 ★	12:00~13:00 やさしいワロー ヨガ 由美 ★★	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 チングヨガ 有希 ★	14:00~15:00 フルボディ Yui ★	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 ★			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 ★★	14:45~15:45 STRETCH カナ ★	14:15~14:15 HIP&LEGS カナ ★★
		16:00~17:00 リラクセスヨガ sammy ★		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 ベシクヨガ Fuyuko ★★	16:00~17:00 ベシクヨガ Fuyuko ★★			16:30~17:30 アロマ ビギナーヨガ 愛里 ★★	16:45~17:45 BASIC 2 井田 英恵 ★★	16:00~17:00 フローヨガ kanae ★★	18:00~19:00 BASIC 1 JUN ★
		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 やさしいワロー ヨガ yoshiko ★★	18:30~19:30 BASIC 2 山田 美佳 ★★			18:00~19:00 ボディメイク ヨガ 愛里 ★★	18:15~19:00 リラクセスヨ ガ りょう ★	18:00~19:00 BASIC 1 JUN ★	18:00~19:00 BASIC 1 JUN ★
		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 リラクセスヨ ガ Mikako ★★	19:45~20:45 BASIC 2 with Cardio Tramp takako ★★	19:45~20:45 ベシクヨガ yoshiko ★★	19:30~20:30 FULL BODY aco ★★	19:45~20:45 アロマ デトックスヨ ガ yoshiko ★★	19:45~20:45 アロマ デトックスヨ ガ yoshiko ★★			19:30 閉館	19:30 閉館	19:30~20:30 フローヨガ りょう ★★	19:30~20:30 BODY MAKE なな ★★
		21:15~22:00 リラクセスヨ 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 ★★	21:15~22:00 ビューティーヨ ガ rina ★	21:15~22:00 ビューティーヨ ガ rina ★			21:00~19:00 ボディメイク ヨカ 愛里 ★★	21:00~19:00 ボディメイク ヨカ 愛里 ★★	21:00~22:00 シェイプアップ ヨカ りょう ★★★	21:00~21:45 WAIST なな ★★
		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			22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館

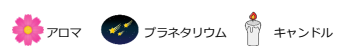
休館日

休館日

6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12日(金)		6月13日(土)		6月14日(日)		6月15日(月)			
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES		
		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 やさしいワロー ヨガ Mikako ★	11:15~12:15 LOWER BODY 1 JUN ★	10:30~11:30 ストレッチ ヨガ 加藤 絵美 ★	10:45~11:45 BASIC 2 Luna ★★	※代行、レッスン変更 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 デトックスヨ ガ rina ★	9:00~10:00 BODY MAKE PIKA ★★	10:30~11:30 リフレッシュ ヨガ rina ★★	10:15~11:15 BASIC 1 祐子 ★	10:30~11:30 ビギナーヨ ガ 由美 ★	
		12:00~13:15 陰ヨガ 佐藤 亮子 (75min) ★	12:45~13:45 BASIC 2 星 ★★	12:00~13:00 ボディコンディ ショニングヨ ガ Mikako ★★	12:45~13:45 BEGINNER kokoro ★	12:00~13:00 パワーヨガ 加藤 絵美 ★★	12:45~13:45 BASIC 2 JUN ★★	※代行、レッスン変更 12:30~13:30 アロマ リラクセスヨ ガ rina ★	12:15~13:15 UPPER BODY 1 星 ★	12:30~13:30 リラクセスヨ ガ Yui ★	12:45~13:45 BODY MAKE 祐子 ★★	12:30~13:30 リラクセスヨ ガ Yui ★	12:45~13:45 STRETCH 祐子 ★	12:00~13:00 やさしいワロー ヨガ 由美 ★★	
		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 ★	14:30~15:30 FULL BODY Yui ★★	14:00~15:00 フローヨガ Hazuki ★★	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 LOWER BODY 1 yukie ★	14:00~15:00 シェイプアップ ヨカ ナカシマトオル ★★★	14:45~15:45 BASIC 1 takako ★	14:00~15:00 シェイプアップ ヨカ ナカシマトオル ★★★	14:15~15:15 HIP&LEGS 井田 英恵 ★★	14:45~15:45 STRETCH カナ ★	
		16:00~17:00 リラクセスヨ ガ sammy ★		16:00~17:00 シェイプアップ ヨカ Harumi ★★★		16:00~17:00 ベシクヨガ Fuyuko ★★		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 佐藤 亮子 ★	16:00~17:00 フローヨ ガ kanae ★★	16:00~17:00 フローヨ ガ kanae ★★	16:00~17:00 フローヨ ガ kanae ★★	16:00~17:00 フローヨ ガ kanae ★★	
		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 やさしいワロー ヨ ガ yoshiko ★★	18:30~19:30 BASIC 2 山田 美佳 ★★	18:00~19:00 ボディメイ ク ヨカ 佐藤 亮子 ★★	18:15~19:15 BASIC 2 yukie ★★	18:00~19:00 ボディメイ ク ヨカ 佐藤 亮子 ★★	18:15~19:00 リラクセス ヨ ガ りょう ★	18:00~19:00 BASIC 1 JUN ★	
		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 リラクセス ヨ ガ Mikako ★★	19:45~20:45 BASIC 2 with Cardio Tramp takako ★★	19:45~20:45 ベシクヨ ガ TOMO ★★	19:30~20:30 FULL BODY aco ★★	19:45~20:45 アロマ デトックス ヨ ガ yoshiko ★★	19:45~20:45 アロマ デトックス ヨ ガ yoshiko ★★	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30~20:30 フローヨ ガ りょう ★★	19:30~20:30 BODY MAKE なな ★★
		21:15~22:00 リラクセス 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 ★	※代行 21:00~21:45 アロマリ ラクセス ヨ ガ Yui ★	21:00~22:00 BASIC 2 aco ★★	21:15~22:00 ビューティ ーヨ ガ rina ★	21:15~22:00 ビューティ ーヨ ガ rina ★			21:00~19:00 ボディメイ ク ヨカ 山田 美佳 ★★	21:00~19:00 ボディメイ ク ヨカ 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 ★★
		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			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3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ための途中退室はご遠慮ください。
 ※スタジオへのバスケット、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いた時に
 ★★・・・慣れてきた方やレベルを上げた時に
 ★★★・・・アクティブに体を動かしたい時に



CALDO&Mapila SHINJUKU STUDIO TIMETABLE
カルド新宿 26年6月16日～30日スタジオスケジュール

6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19日(金)		6月20日(土)		6月21日(日)		6月22日(月)		6月23日(火)		
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	
		10:30~11:30 除ヨガ 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 Luna ★★	10:45~11:45 フローヨガ 有希 ★★	10:45~11:45 BODY MAKE 星 ★★	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 rina ★	9:00~10:00 BODY MAKE PIKA ★★			
		12:00~13:00 パワーヨガ 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 ★	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 星 ★	12:30~13:30 アロマ ヒーリングヨガ 有希 ★	12:15~13:15 UPPER BODY 1 星 ★	12:30~13:30 リラックスヨガ YuI ★	12:45~13:45 STRETCH 祐子 ★	12:00~13:00 パワーヨガ 由美 ★	12:00~13:15 除ヨガ 佐藤 亮子 (75min) ★	
		14:00~15:00 アロマストレッチ ングヨガ 有希 ★		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 リラックスヨガ Fuyuko ★	14:30~15:30 UPPER BODY 1 祐子 ★		13:45~14:45 BASIC 1 takako ★	13:45~14:45 BASIC 1 takako ★	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 ★★★	14:45~15:45 STRETCH カナ ★	14:00~15:00 ワインヤサフ ローヨガ 佐藤 亮子 ★★★	
		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 ペーシングヨガ Fuyuko ★★	16:30~17:30 BODY MAKE 1 yukie ★		15:00~16:00 ボディメイク ヨガ Akari ★★	15:15~16:15 LOWER BODY 1 yukie ★	15:30~16:15 ADVANCE 井田 英恵 ★★★	16:00~17:00 リラックスヨガ kanae ★★	16:00~17:00 リラックスヨガ kanae ★★	16:00~17:00 リラックスヨガ kanae ★★	16:00~17:00 リラックスヨガ kanae ★★	
		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 骨格メンテナンス 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 ★★	18:00~19:00 ストレッチ ング GAYA ★	18:15~19:15 BASIC 2 yukie ★★	18:00~19:00 ストレッチ ング GAYA ★	18:15~19:15 BASIC 2 yukie ★★	18:15~19:00 ボディメイク ヨガ 佐藤 亮子 ★★	18:00~19:00 BASIC 1 JUN ★	18:15~19:15 フローヨガ sammy ★★	18:30~19:30 HIP&LEGS MADOKA ★★	
		19:45~20:30 リラックスヨガ Mikako ★	19:45~20:45 BASIC 2 with Cardio Tramp takako ★★	19:45~20:45 ペーシングヨガ 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 ★	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	
		21:00~21:45 リフレッシュ ヨガ rina ★★	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 ヒーリング ヨガ rina ★	21:15~22:00 ヒーリング ヨガ 山田 美佳 ★					21:00~22:00 リフレッシュ ヨガ りょう ★★★	21:00~22:00 リフレッシュ ヨガ りょう ★★★	21:00~22:00 リフレッシュ ヨガ りょう ★★★	21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ Asuka ★	21:15~22:15 BEGINNER Mirai ★
		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	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

6月24日(水)		6月25日(木)		6月26日(金)		6月27日(土)		6月28日(日)		6月29日(月)		6月30日(火)	
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
		10:30~11:30 リラックスヨガ YuI ★	10:45~11:45 HIP&LEGS 祐子 ★★	10:30~11:30 やさしいパワ 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 YuI ★	10:45~11:45 フローヨガ 有希 ★★	10:45~11:45 BODY MAKE 星 ★★	10:30~11:30 リフレッシュ ヨガ rina ★★	10:15~11:15 BASIC 1 祐子 ★	10:30~11:30 パワーヨガ 由美 ★	10:45~11:45 ボディコンディ ショニングヨガ Mari ★★	10:45~11:45 BASIC 1 ようこ ★
		12:00~13:00 パワーヨガ YuI ★★★	※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 ★★★	12:30~13:30 アロマ ヒーリングヨガ 有希 ★	12:15~13:15 UPPER BODY 1 星 ★	12:30~13:30 リラックス ヨガ YuI ★	12:30~13:30 リラックス ヨガ YuI ★	12:45~13:45 STRETCH 祐子 ★	12:00~13:00 パワーヨガ 由美 ★★	12:00~13:15 除ヨガ 江角まゆ (75min) ★	12:45~13:45 BASIC 2 星 ★★
		14:00~15:00 アロマストレッチ ングヨガ 有希 ★		14:00~15:00 フローヨガ Hazuki ★★	14:30~15:30 FULL BODY コルディエ ★★	13:45~14:45 BASIC 1 takako ★	15:00~16:00 ボディメイク ヨガ Akari ★★	15:15~16:15 LOWER BODY 1 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 ★★	14:45~15:45 STRETCH カナ ★	14:00~15:00 ワインヤサフ ローヨガ 江角まゆ ★★★	14:45~15:45 BODY MAKE Luna ★★
		15:30~16:30 BASIC 2 TOMOKO ★★		16:00~17:00 シェイプアップ ヨガ Harumi ★★★		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 梨里 ★	16:30~17:30 アロマ ビギナー ヨガ 梨里 ★	16:00~17:00 フロー ヨガ kanae ★★	16:00~17:00 フロー ヨガ kanae ★★	16:00~17:00 リラックス ヨガ sammy ★	16:00~17:00 リラックス 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 ★★	18:15~19:15 骨格メンテナ ンス Harumi ★★	18:00~19:00 BEGINNER なな ★	18:00~19:00 ストレッチ ング GAYA ★	18:15~19:15 BASIC 2 yukie ★★	18:00~19:00 ボディメイク ヨガ sammy ★★	18:00~19:00 ボディメイク ヨガ sammy ★★	18:15~19:00 リラックス ヨガ rina ★★	18:00~19:00 BASIC 1 JUN ★	18:15~19:15 フロー ヨガ sammy ★★	18:30~19:30 HIP&LEGS MADOKA ★★
		19:45~20:30 リラックス ヨガ Mikako ★	19:45~20:45 BASIC 2 with Cardio Tramp takako ★★	19:45~20:45 ペーシング ヨガ TOMO ★★	19:30~20:30 FULL BODY aco ★★	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館
		21:00~21:45 リフレッシュ ヨガ rina ★★	21:00~21:45 STRETCH takako ★	21:15~22:00 アロマ リラックス ヨガ YuI ★	21:00~22:00 BASIC 2 aco ★★					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 リラックス ヨガ Asuka ★	21:15~22:00 リラックス ヨガ Asuka ★
		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	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・清掃の開催で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
 ★★ 慣れてきた方レベルを上げた時に
 ★ 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