

CALDO&Mapila SHINJUKU STUDIO TIMETABLE  
カルド新宿 26年8月1日～スタジオスケジュール

| 8月1日(土)  |         | 8月2日(日)                                        |                                                         | 8月3日(月)                             |                                                                | 8月4日(火)                                       |                                         | 8月5日(水)                                         |                                                             | 8月6日(木)                                     |                                       | 8月7日(金)                                        |                                                        | 8月8日(土)                                       |                                            |
|----------|---------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|
| HOT      | PILATES | HOT                                            | PILATES                                                 | HOT                                 | PILATES                                                        | HOT                                           | PILATES                                 | HOT                                             | PILATES                                                     | HOT                                         | PILATES                               | HOT                                            | PILATES                                                | HOT                                           | PILATES                                    |
| 休館日      |         | ※時間変更<br>9:00~9:45<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>YuI★  | 9:00~10:00<br>BODY MAKE<br>PIKA<br>★★                   |                                     |                                                                |                                               |                                         |                                                 |                                                             |                                             |                                       |                                                |                                                        | 9:00~10:00<br>ボディコンディ<br>ションヨガ<br>Ayami<br>★★ | 9:15~10:15<br>BEGINNER<br>Luna<br>★        |
|          |         |                                                |                                                         |                                     |                                                                |                                               |                                         |                                                 |                                                             |                                             |                                       |                                                |                                                        |                                               |                                            |
|          |         | 10:30~11:30<br>やさしいパワ<br>ーヨガ<br>横山 由樹子<br>★★   | 10:15~11:15<br>BASIC 1<br>祐子<br>★                       | 10:30~11:30<br>ビギナーヨガ<br>由美<br>★    | 10:45~11:45<br>BASIC 2 with<br>Cardio Tramp<br>Tomo Yasu<br>★★ | 10:30~11:30<br>ボディコンディ<br>ションヨガ<br>YuI<br>★★  | 10:45~11:45<br>BASIC 1<br>星<br>★        | 10:30~11:30<br>パワーヨガ<br>横山 由樹子<br>★★★           | 10:45~11:45<br>HIP&LEGS<br>祐子<br>★★                         |                                             |                                       | 10:30~11:30<br>ストレッチング<br>ヨガ<br>加藤 絵美<br>★★    | 10:45~11:45<br>BASIC 2<br>祐子<br>★★                     | 10:45~11:45<br>フローヨガ<br>有希<br>★★              | 10:45~11:45<br>BODY MAKE<br>takako<br>★★   |
|          |         |                                                |                                                         |                                     |                                                                |                                               |                                         |                                                 |                                                             |                                             |                                       |                                                |                                                        |                                               |                                            |
|          |         | 12:30~13:30<br>リラクセスヨガ<br>YuI<br>★             | 11:30~12:15<br>BASIC 2 with<br>Cardio Tramp<br>祐子<br>★★ |                                     |                                                                | 12:00~13:00<br>やさしい<br>パワーヨガ<br>由美<br>★★      |                                         | 12:00~13:00<br>陰ヨガ<br>佐藤 亮子<br>(75min)<br>★     | 12:45~13:45<br>BASIC 2<br>星<br>★★                           | ※ブロック使用                                     | 12:45~13:45<br>BEGINNER<br>STAFF<br>★ | 12:00~13:00<br>パワーヨガ<br>加藤 絵美<br>★★★           | 12:45~13:45<br>BODY MAKE<br>祐子<br>★★                   | 12:30~13:30<br>アロマ<br>ヒーリングヨガ<br>有希<br>★      | 12:15~13:15<br>UPPER BODY 1<br>takako<br>★ |
|          |         |                                                |                                                         |                                     |                                                                |                                               |                                         |                                                 |                                                             | 14:00~15:00<br>アロマストレッチ<br>チングヨガ<br>有希<br>★ | 14:15~15:00<br>BASIC1<br>TOMOKO<br>★  | 14:00~15:00<br>リラクセスヨガ<br>Fuyuko<br>★          | 14:30~15:30<br>UPPER BODY 1<br>祐子<br>★                 | 13:45~14:45<br>BASIC 1<br>takako<br>★         |                                            |
|          |         | 14:00~15:00<br>シェイプアップ<br>ヨガ<br>ナカシマトオル<br>★★★ | 14:15~15:15<br>HIP&LEGS<br>井田 英恵<br>★★                  |                                     |                                                                | 14:00~15:00<br>ヴィンヤサフ<br>ローヨガ<br>佐藤 亮子<br>★★★ | 14:45~15:45<br>STRETCH<br>カナ<br>★       | ※時間変更<br>15:00~15:45<br>BODY MAKE<br>Luna<br>★★ |                                                             |                                             |                                       |                                                |                                                        | 15:00~16:00<br>ストレッチ<br>ヨガ<br>Akari<br>★★     | 15:15~16:15<br>HIP&LEGS<br>yukie<br>★★     |
|          |         |                                                |                                                         |                                     |                                                                |                                               |                                         |                                                 |                                                             |                                             |                                       |                                                |                                                        |                                               |                                            |
|          |         | 16:30~17:30<br>アロマ<br>ビギナーヨガ<br>愛里<br>★        | 16:45~17:45<br>BASIC 1<br>井田 英恵<br>★                    | 16:00~17:00<br>フローヨガ<br>kanae<br>★★ |                                                                | 16:00~17:00<br>リラクセスヨガ<br>sammy<br>★          |                                         | 18:15~19:15<br>ヴィンヤサフ<br>ローヨガ<br>Mikako<br>★★★  | 18:30~19:30<br>FULL BODY<br>Luna<br>★★                      |                                             |                                       | 16:00~17:00<br>ペーシクヨガ<br>Fuyuko<br>★★          |                                                        | 16:30~17:30<br>パワーヨガ<br>Akari<br>★★★          | 16:45~17:45<br>WAIST<br>yukie<br>★★        |
|          |         | 18:00~19:00<br>ボディメイク<br>ヨガ<br>愛里<br>★★        |                                                         | 18:15~19:00<br>リラクセスヨガ<br>ユナ<br>★   | 18:00~19:00<br>BASIC 1<br>JUN<br>★                             | 18:15~19:15<br>フローヨガ<br>sammy<br>★★           | 18:30~19:30<br>HIP&LEGS<br>MADOKA<br>★★ | 19:45~20:30<br>リラクセスヨガ<br>Mikako<br>★           | 19:45~20:45<br>BASIC 2 with<br>Cardio Tramp<br>takako<br>★★ |                                             |                                       | 18:15~19:15<br>やさしいパワ<br>ーヨガ<br>yoshiko<br>★★  | ※IR・レッスン変更<br>18:30~19:30<br>BEGINNER<br>MADOKA<br>★   | 18:00~19:00<br>ストレッチング<br>ヨガ<br>GA<br>★       | 18:15~19:15<br>BASIC 1<br>yukie<br>★       |
|          |         |                                                |                                                         |                                     |                                                                |                                               |                                         | 21:00~21:45<br>リラクセスヨガ<br>Asuka<br>★            | 21:15~22:15<br>BEGINNER<br>Mirai<br>★                       |                                             |                                       | 19:45~20:45<br>アロマ<br>デトックスヨガ<br>yoshiko<br>★★ | ※IR・レッスン変更<br>20:00~21:00<br>BODY MAKE<br>MADOKA<br>★★ |                                               | 19:30 閉館                                   |
|          |         |                                                |                                                         |                                     |                                                                |                                               |                                         |                                                 |                                                             |                                             |                                       | 21:15~22:00<br>リラクセスヨガ<br>YuI<br>★             |                                                        |                                               |                                            |
|          |         |                                                |                                                         |                                     |                                                                |                                               |                                         |                                                 |                                                             |                                             |                                       |                                                |                                                        |                                               |                                            |
| 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                                      |                                            |

| 8月9日(日)                                        |                                                      | 8月10日(月)                                 |                                                                | 8月11日(火) 祝日営業                                   |                                          | 8月12日(水)                                       |                                                             | 8月13日(木) 短縮営業                                |                                        | 8月14日(金) 短縮営業                                        |                                       | 8月15日(土) 短縮営業                            |                                         |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|
| HOT                                            | PILATES                                              | HOT                                      | PILATES                                                        | HOT                                             | PILATES                                  | HOT                                            | PILATES                                                     | HOT                                          | PILATES                                | HOT                                                  | PILATES                               | HOT                                      | PILATES                                 |
| ※時間変更<br>9:00~9:45<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>YuI★  | 9:00~10:00<br>BODY MAKE<br>PIKA<br>★★                |                                          |                                                                |                                                 |                                          |                                                |                                                             |                                              |                                        |                                                      |                                       |                                          |                                         |
|                                                |                                                      |                                          |                                                                |                                                 |                                          | ※代行                                            |                                                             |                                              |                                        |                                                      |                                       |                                          |                                         |
| 10:30~11:30<br>YAYOI<br>★★                     | 10:15~11:15<br>BASIC 1<br>祐子<br>★                    | 10:30~11:30<br>ビギナーヨガ<br>由美<br>★         | 10:45~11:45<br>BASIC 2 with<br>Cardio Tramp<br>Tomo Yasu<br>★★ | 10:30~11:30<br>陰ヨガ<br>佐藤 亮子<br>★                | 10:45~11:45<br>BASIC 2<br>山田 美佳<br>★★    | 10:30~11:30<br>パワーヨガ<br>SALA<br>★★★            | 10:45~11:45<br>HIP&LEGS<br>祐子<br>★★                         | 10:30~11:30<br>ストレッチヨガ<br>YAYOI<br>★         | 10:45~11:45<br>WAIST<br>コルディエ<br>★★    | 10:30~11:30<br>リフレッシュ<br>ヨガ<br>有希<br>★★              | 10:45~11:45<br>BODY MAKE<br>カナ<br>★★  | 10:30~11:30<br>ストレッチング<br>ヨガ<br>有希<br>★  | 10:45~11:45<br>BASIC 2<br>takako<br>★★  |
|                                                | 11:30~12:15<br>BASIC 2 with<br>Cardio Tramp<br>祐子 ★★ |                                          |                                                                |                                                 |                                          | ※代行、レッスン変更                                     |                                                             |                                              |                                        |                                                      |                                       |                                          |                                         |
| 12:30~13:30<br>リラクセスヨガ<br>YuI★                 | 12:45~13:45<br>STRETCH<br>祐子<br>★                    | 12:00~13:00<br>やさしい<br>パワーヨガ<br>由美<br>★★ |                                                                | 12:00~13:00<br>ボディメイク<br>ヨガ<br>佐藤 亮子<br>★★      | 12:15~13:15<br>ADVANCE<br>祐子<br>★★★      | 12:00~13:00<br>リラクセスヨガ<br>SALA<br>★            | 12:45~13:45<br>BEGINNER<br>陽菜<br>★                          | 12:00~13:00<br>フロースタイル<br>ヨガ<br>YAYOI<br>★★  | 12:15~13:15<br>BASIC 1<br>コルディエ<br>★   | 12:00~13:00<br>ストレッチング<br>ヨガ<br>有希<br>★              | 12:15~13:15<br>STRETCH<br>カナ<br>★     | 12:00~13:00<br>ボディメイクヨ<br>ガ<br>有希<br>★★  | 12:15~13:15<br>BASIC 1<br>takako<br>★   |
|                                                |                                                      |                                          | 13:15~14:15<br>HIP&LEGS<br>カナ<br>★★                            | 13:30~14:30<br>フロースタイル<br>ヨガ<br>YAYOI<br>★★     | 13:45~14:45<br>BASIC 1<br>Tomo Yasu<br>★ |                                                |                                                             | 13:30~14:30<br>アシュタンガヨ<br>ガ<br>Ayami<br>★★★  | 13:45~14:45<br>ADVANCE<br>コルディエ<br>★★★ | 13:30~14:30<br>夏のアナトミク<br>骨盤ヨガ<br>Harumi<br>★★★      | 13:45~14:45<br>BASIC 2<br>aco<br>★★   | 13:30~14:30<br>POP PILATES<br>YuI<br>★★★ | 13:45~14:45<br>BACK&ARM<br>takako<br>★★ |
| 14:00~15:00<br>シェイプアップ<br>ヨガ<br>ナカシマトオル<br>★★★ | 14:15~15:15<br>HIP&LEGS<br>井田 英恵<br>★★               |                                          |                                                                | 15:00~16:00<br>ハタヨガアドバ<br>ンス<br>YAYOI<br>★★★    | 15:15~16:15<br>BEGINNER<br>MADOKA<br>★   | 14:00~15:00<br>アロマストレッ<br>チングヨガ<br>有希<br>★     | 14:15~15:00<br>BASIC1<br>TOMOKO<br>★                        | 15:00~16:00<br>アロマリラク<br>セスヨガ<br>Ayami<br>★  | 15:15~16:15<br>STRETCH<br>aco<br>★     | 15:00~16:00<br>流りをよくする<br>やさしいデトク<br>スヨガ<br>Harumi★★ | 15:15~16:15<br>BACK&ARMS<br>aco<br>★★ | 15:00~16:00<br>リラクセスヨガ<br>YuI<br>★       | 15:15~16:15<br>STRETCH<br>yukie<br>★    |
|                                                | 15:30~16:15<br>ADVANCE<br>井田 英恵<br>★★★               |                                          |                                                                |                                                 |                                          |                                                | 15:30~16:30<br>BASIC 2<br>TOMOKO<br>★★                      | 15:00~16:00<br>アロマリラク<br>セスヨガ<br>Ayami<br>★  | 15:15~16:15<br>STRETCH<br>aco<br>★     | 15:00~16:00<br>流りをよくする<br>やさしいデトク<br>スヨガ<br>Harumi★★ | 15:15~16:15<br>BACK&ARMS<br>aco<br>★★ | 15:00~16:00<br>リラクセスヨガ<br>YuI<br>★       | 15:15~16:15<br>STRETCH<br>yukie<br>★    |
| 16:30~17:30<br>アロマ<br>ビギナーヨガ<br>愛里<br>★        | 16:45~17:45<br>BASIC 1<br>井田 英恵<br>★                 | 16:00~17:00<br>フローヨガ<br>kanae<br>★★      |                                                                | 16:30~17:30<br>軸を感じるヨガ<br>sammy<br>★★           | 16:45~17:45<br>HIP&LEGS<br>MADOKA<br>★★  | ※レッスン変更                                        |                                                             | 16:30~17:30<br>コアトレヨガ<br>Harumi<br>★★        | 16:45~17:45<br>BACK&ARM<br>aco<br>★★   | 16:30~17:30<br>アロマヒーリン<br>グヨガ<br>yoshiko<br>★        | 16:45~17:45<br>BEGINNER<br>Luna<br>★  | 16:30~17:30<br>リフレッシュ<br>ヨガ<br>美華<br>★★  | 16:45~17:45<br>HIP&LEGS<br>yukie<br>★★  |
| 18:00~19:00<br>ボディメイク<br>ヨガ<br>愛里<br>★★        |                                                      | 18:15~19:00<br>リラクセスヨガ<br>YuI★           | 18:00~19:00<br>BASIC 1<br>JUN<br>★                             | 18:00~19:00<br>アロマディープ<br>リラクセスヨガ<br>sammy<br>★ |                                          | 18:15~19:15<br>ヴィンヤサフ<br>ローヨガ<br>Mikako<br>★★★ | 18:30~19:30<br>FULL BODY<br>Luna<br>★★                      | 18:00~19:00<br>背骨メンテナ<br>ンスヨガ<br>Harumi<br>★ |                                        | 18:00~19:00<br>デトックスヨガ<br>yoshiko<br>★★              |                                       | 18:00~19:00                              |                                         |
|                                                |                                                      | ※代行相当決定                                  |                                                                |                                                 |                                          |                                                |                                                             |                                              |                                        |                                                      |                                       |                                          |                                         |
| 19:30 閉館                                       |                                                      | 19:30~20:30<br>フローヨガ<br>りょう<br>★★        | 19:30~20:30<br>BODY MAKE<br>Luna<br>★★                         |                                                 | 19:30 閉館                                 | 19:45~20:30<br>リラクセスヨ<br>ガ<br>Mikako<br>★      | 19:45~20:45<br>BASIC 2 with<br>Cardio Tramp<br>takako<br>★★ |                                              | 19:30 閉館                               | 19:30 閉館                                             |                                       | 19:30 閉館                                 |                                         |
|                                                |                                                      |                                          | ※代行相当決定                                                        |                                                 |                                          | 20:30~21:30<br>温活タイム                           | 21:00~21:45<br>STRETCH<br>takako<br>★                       |                                              |                                        |                                                      |                                       |                                          |                                         |
|                                                |                                                      |                                          |                                                                |                                                 |                                          |                                                |                                                             |                                              |                                        |                                                      |                                       |                                          |                                         |
|                                                |                                                      | 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回目、マシンピラティス2回目のレッスンは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・清掃の間で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っております。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っております。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かしたい時に  
★★・・・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

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8月16日～31日スタジオスケジュール

| 8月16日 (日) |         | 8月17日 (月) |         | 8月18日 (火)                                      |                                            | 8月19日 (水)                                       |                                                             | 8月20日 (木)                                         |                                           | 8月21日 (金)                                             |                                          | 8月22日 (土)                                       |                                              | 8月23日 (日)                                      |                                              |                                   |
|-----------|---------|-----------|---------|------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------|
| HOT       | PILATES | HOT       | PILATES | HOT                                            | PILATES                                    | HOT                                             | PILATES                                                     | HOT                                               | PILATES                                   | HOT                                                   | PILATES                                  | HOT                                             | PILATES                                      | HOT                                            | PILATES                                      |                                   |
|           |         |           |         |                                                |                                            |                                                 |                                                             |                                                   |                                           |                                                       |                                          | 9:00~10:00<br>ボディコンディ<br>ショニングヨガ<br>Ayami<br>★★ | 9:15~10:15<br>BEGINNER<br>Yui<br>★           | 9:00~10:00<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>横山 由樹子<br>★   | 9:00~10:00<br>BODY MAKE<br>PIKA<br>★★        |                                   |
|           |         |           |         | 10:30~11:30<br>骨盤コンディショ<br>ニングヨガ<br>Mari<br>★★ | 10:45~11:45<br>BASIC 1<br>ようこ<br>★         | 10:30~11:30<br>パワー ヨガ<br>横山 由樹子<br>★★★          | 10:45~11:45<br>HIP&LEGS<br>祐子<br>★★                         | 10:30~11:30<br>やさしいフロー<br>ヨガ<br>Mikako<br>★       | 11:15~12:15<br>LOWER BODY 1<br>コルディエ<br>★ | 10:30~11:30<br>ストレッチング<br>ヨガ<br>加藤 絵美<br>★            | 10:45~11:45<br>BASIC 2<br>祐子<br>★★       | ※代行                                             | 10:45~11:45<br>フロー ヨガ<br>kajita<br>★★        | 10:45~11:45<br>BODY MAKE<br>takako<br>★★       | 10:30~11:30<br>やさしいパワー<br>ヨガ<br>横山 由樹子<br>★★ | 10:15~11:15<br>BASIC 1<br>祐子<br>★ |
|           |         |           |         | 12:00~13:15<br>陰ヨガ<br>佐藤 亮子<br>(75min)<br>★    | 12:45~13:45<br>BASIC 2<br>星<br>★★          | 12:00~13:00<br>陰ヨガ<br>横山 由樹子<br>★               | ※ブロック使用                                                     | 12:00~13:00<br>ボディコンディ<br>ショニングヨガ<br>Mikako<br>★★ | 12:45~13:45<br>BEGINNER<br>STAFF<br>★     | 12:00~13:00<br>パワーヨガ<br>加藤 絵美<br>★★★                  | 12:45~13:45<br>BODY MAKE<br>祐子<br>★★     | ※代行・レッスン変更                                      | 12:30~13:30<br>アロマ<br>リラックスヨガ<br>kajita<br>★ | 12:15~13:15<br>UPPER BODY 1<br>takako<br>★     | 12:30~13:30<br>リラックスヨガ<br>Yui<br>★           | 12:45~13:45<br>STRETCH<br>祐子<br>★ |
|           |         |           |         | 14:00~15:00<br>ヴィンヤサフロ<br>ーヨガ<br>佐藤 亮子<br>★★★  | 14:45~15:45<br>BODY MAKE<br>Luna<br>★★     | 14:00~15:00<br>アロマストレッ<br>칭ングヨガ<br>有希<br>★      |                                                             | 14:15~15:00<br>BASIC1<br>TOMOKO<br>★              | 14:00~15:00<br>フロー ヨガ<br>Hazuki<br>★★     | 14:30~15:30<br>FULL BODY<br>コルディエ<br>★★               | 14:00~15:00<br>リラックスヨガ<br>Fuyuko<br>★    | 14:30~15:30<br>UPPER BODY 1<br>祐子<br>★          | 13:45~14:45<br>BASIC 1<br>takako<br>★        | 14:00~15:00<br>シェイプアップ<br>ヨガ<br>ナカシマトオル<br>★★★ | 14:15~15:15<br>HIP&LEGS<br>井田 英恵<br>★★       |                                   |
|           |         |           |         | 16:00~17:00<br>リラックスヨガ<br>sammy<br>★           |                                            |                                                 | 15:30~16:30<br>BASIC 2<br>TOMOKO<br>★★                      | 16:00~17:00<br>シェイプアップ<br>ヨガ<br>Harumi<br>★★★     |                                           | 16:00~17:00<br>ペーシックヨガ<br>Fuyuko<br>★★                |                                          | 15:00~16:00<br>ボディメイク<br>ヨガ<br>Akari<br>★★      | 15:15~16:15<br>HIP&LEGS<br>yukie<br>★★       | 15:30~16:15<br>ADVANCE<br>井田 英恵<br>★★★         | 15:30~16:15<br>ADVANCE<br>井田 英恵<br>★★★       |                                   |
|           |         |           |         | 18:15~19:15<br>フロー ヨガ<br>sammy<br>★★           | 18:30~19:30<br>HIP&LEGS<br>MADOKA<br>★★    | 18:15~19:15<br>ヴィンヤサフ<br>ロー ヨガ<br>Mikako<br>★★★ | 18:30~19:30<br>FULL BODY<br>Luna<br>★★                      | 18:15~19:15<br>背骨メンテナ<br>ンス ヨガ<br>Harumi<br>★★    | 18:00~19:00<br>BEGINNER<br>なな<br>★        | 18:15~19:15<br>やさしいワー<br>ー ヨガ<br>yoshiko<br>★★        | 18:30~19:30<br>BEGINNER<br>MADOKA<br>★   | 18:00~19:00<br>ストレッチング<br>ヨガ<br>Harumi<br>★     | 18:15~19:15<br>BASIC 1<br>yukie<br>★         | 18:00~19:00<br>ボディメイク<br>ヨガ<br>愛里<br>★★        | 18:00~19:00<br>ボディメイク<br>ヨガ<br>愛里<br>★★      |                                   |
|           |         |           |         | 19:45~20:45<br>ボディメイク<br>ヨガ<br>Asuka<br>★★     | 20:00~21:00<br>ON THE BEAT 2<br>Luna<br>★★ | 19:45~20:30<br>リラックスヨガ<br>Mikako<br>★           | 19:45~20:45<br>BASIC 2 with<br>Cardio Tramp<br>takako<br>★★ | 19:45~20:45<br>ペーシックヨ<br>ー ヨガ<br>TOMO<br>★★       | 19:30~20:30<br>FULL BODY<br>aco<br>★★     | 19:45~20:45<br>アロマ<br>デトックスヨ<br>ー ヨガ<br>yoshiko<br>★★ | 20:00~21:00<br>BODY MAKE<br>MADOKA<br>★★ | 19:30 閉館                                        | 16:30~17:30<br>パワー ヨガ<br>Akari<br>★★★        | 16:45~17:45<br>WAIST<br>yukie<br>★★            | 16:45~17:45<br>BASIC 1<br>井田 英恵<br>★         |                                   |
|           |         |           |         | 21:15~22:00<br>リラックスヨ<br>ー ヨガ<br>Asuka<br>★    | 21:15~22:15<br>BEGINNER<br>Mirai<br>★      | 20:30~21:30<br>温活タイム                            | 21:00~21:45<br>STRETCH<br>takako<br>★                       | 21:15~22:00<br>やさしいワー<br>ー ヨガ<br>yoshiko<br>★     | 21:00~22:00<br>BASIC 2<br>aco<br>★★       | 20:45~21:45<br>温活タイム                                  |                                          |                                                 | 18:00~19:00<br>ボディメイク<br>ヨガ<br>愛里<br>★★      | 18:15~19:15<br>BASIC 1<br>yukie<br>★           | 18:00~19:00<br>ボディメイク<br>ヨガ<br>愛里<br>★★      |                                   |
|           |         |           |         | 22:30 閉館                                       |                                            |                                                 | 22:30 閉館                                                    |                                                   | 22:30 閉館                                  |                                                       | 22:30 閉館                                 |                                                 | 19:30 閉館                                     |                                                | 19:30 閉館                                     |                                   |

休館日

特別休館日

休館日

特別休館日

| 8月24日(月)                                       |                                                                | 8月25日(火)                                       |                                         | 8月26日(水) |         | 8月27日(木)                                          |                                           | 8月28日(金)                                           |                                          | 8月29日(土)                                            |                                                | 8月30日(日)                                         |                                         | 8月31日(月)                                       |                                                                |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------|---------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| HOT                                            | PILATES                                                        | HOT                                            | PILATES                                 | HOT      | PILATES | HOT                                               | PILATES                                   | HOT                                                | PILATES                                  | HOT                                                 | PILATES                                        | HOT                                              | PILATES                                 | HOT                                            | PILATES                                                        |
|                                                |                                                                |                                                |                                         |          |         |                                                   |                                           |                                                    |                                          | 9:00～10:00<br>ボディコンディ<br>ショニングヨガ<br>Ayami<br>★★     | 9:15～10:15<br>BEGINNER<br>YuI<br>★             | 9:00～10:00<br>やさしい<br>デトックスヨ<br>ガ<br>横山 由樹子<br>★ | 9:00～10:00<br>BODY MAKE<br>PIKA<br>★★   | 10:30～11:30<br>やさしいワー<br>ヨガ<br>横山 由樹子<br>★★    | 10:45～11:45<br>BASIC 1<br>祐子<br>★                              |
| 10:30～11:30<br>ピギナーヨガ<br>由美<br>★               | 10:45～11:45<br>BASIC 2 with<br>Cardio Tramp<br>Tomo Yasu<br>★★ | 10:30～11:30<br>骨盤コンディショ<br>ニングヨガ<br>Mari<br>★★ | 10:45～11:45<br>BASIC 1<br>星<br>★        |          |         | 10:30～11:30<br>やさしいフロー<br>ヨガ<br>Mikako<br>★       | 11:15～12:15<br>LOWER BODY 1<br>コルディエ<br>★ | 10:30～11:30<br>ストレッチング<br>ヨガ<br>加藤 絵美<br>★★        | 10:45～11:45<br>BASIC 2<br>祐子<br>★★       | 10:45～11:45<br>フローヨガ<br>有希<br>★★                    | 10:45～11:45<br>BODY MAKE<br>takako<br>★★       | 10:30～11:30<br>やさしいワー<br>ヨガ<br>横山 由樹子<br>★★      | 10:15～11:15<br>BASIC 1<br>祐子<br>★       | 10:30～11:30<br>ピギナーヨガ<br>由美<br>★               | 10:45～11:45<br>BASIC 2 with<br>Cardio Tramp<br>Tomo Yasu<br>★★ |
| 12:00～13:00<br>パワーヨガ<br>由美<br>★★               |                                                                | 12:00～13:15<br>陰ヨガ<br>佐藤 亮子<br>(75min)<br>★    | 12:45～13:45<br>BASIC 2<br>星<br>★★       |          |         | 12:00～13:00<br>ボディコンディ<br>ショニングヨガ<br>Mikako<br>★★ | 12:45～13:45<br>ADVANCE<br>コルディエ<br>★★★    | 12:00～13:00<br>パワーヨガ<br>加藤 絵美<br>★★★               | 12:45～13:45<br>BODY MAKE<br>祐子<br>★★     | 12:30～13:30<br>アロマ<br>ヒーリングヨ<br>ガ<br>有希<br>★★       | 12:15～13:15<br>UPPER BODY 1<br>takako<br>★     | 12:30～13:30<br>リラックスヨ<br>ガ<br>YuI<br>★           | 12:45～13:45<br>STRETCH<br>祐子<br>★       | 12:00～13:00<br>やさしい<br>パワーヨガ<br>由美<br>★★       | 13:15～14:15<br>HIP&LEGS<br>山田 美佳<br>★★                         |
|                                                | 13:15～14:15<br>HIP&LEGS<br>カナ<br>★★                            | 14:00～15:00<br>ウィンヤサフロ<br>ーヨガ<br>佐藤 亮子<br>★★★  | 14:45～15:45<br>BODY MAKE<br>Luna<br>★★  |          |         | 14:00～15:00<br>フローヨガ<br>Hazuki<br>★★              | 14:30～15:30<br>FULL BODY<br>コルディエ<br>★★   | 14:00～15:00<br>シェイプアップ<br>ヨガ<br>Fuyuko<br>★        | 14:30～15:30<br>UPPER BODY 1<br>祐子<br>★   | 13:45～14:45<br>BASIC 1<br>takako<br>★               | 14:00～15:00<br>シェイプアップ<br>ヨガ<br>ナカシマトオル<br>★★★ | 14:00～15:00<br>ボディメイク<br>ヨガ<br>Akari<br>★★       | 14:15～15:15<br>HIP&LEGS<br>井田 英恵<br>★★  | 14:45～15:45<br>STRETCH<br>山田 美佳<br>★           | 14:45～15:45<br>STRETCH<br>山田 美佳<br>★                           |
| 16:00～17:00<br>フローヨガ<br>kanae<br>★★            |                                                                | 16:00～17:00<br>リラックスヨ<br>ガ<br>sammy<br>★       |                                         |          |         | 16:00～17:00<br>シェイプアップ<br>ヨガ<br>Harumi<br>★★★     |                                           | 16:00～17:00<br>ペーシックヨ<br>ガ<br>Fuyuko<br>★★         |                                          | 16:30～17:30<br>アロマ<br>ピギナーヨ<br>ガ<br>愛里<br>★★★       | 16:45～17:45<br>WAIST<br>yukie<br>★★            | 16:30～17:30<br>アロマ<br>ピギナーヨ<br>ガ<br>愛里<br>★      | 16:45～17:45<br>BASIC 1<br>井田 英恵<br>★    | 16:00～17:00<br>フローヨ<br>ガ<br>kanae<br>★★        | 16:00～17:00<br>フローヨ<br>ガ<br>kanae<br>★★                        |
|                                                |                                                                |                                                |                                         |          |         | 18:15～19:15<br>背骨メンテナ<br>ンスヨガ<br>Harumi<br>★★     | 18:00～19:00<br>BEGINNER<br>なな<br>★        | 18:15～19:15<br>やさしいワー<br>ヨガ<br>yoshiko<br>★★       | 18:30～19:30<br>BEGINNER<br>MADOKA<br>★   | 18:00～19:00<br>ストレッチ<br>ング<br>ヨ<br>ガ<br>Harumi<br>★ | 18:15～19:15<br>BASIC 1<br>yukie<br>★           | 18:00～19:00<br>ボディメイク<br>ヨガ<br>愛里<br>★★          | 18:00～19:00<br>ボディメイク<br>ヨガ<br>愛里<br>★★ | 18:15～19:00<br>リラックスヨ<br>ガ<br>Yui<br>★         | 18:00～19:00<br>BASIC 1<br>JUN<br>★                             |
| 18:15～19:00<br>リラックスヨ<br>ガ<br>Yui<br>★         | 18:00～19:00<br>BASIC 1<br>JUN<br>★                             | 18:15～19:15<br>フローヨ<br>ガ<br>sammy<br>★★        | 18:30～19:30<br>HIP&LEGS<br>MADOKA<br>★★ |          |         | 19:45～20:45<br>ペーシックヨ<br>ガ<br>TOMO<br>★★          | 19:30～20:30<br>FULL BODY<br>aco<br>★★     | 19:45～20:45<br>アロマ<br>デトックスヨ<br>ガ<br>yoshiko<br>★★ | 20:00～21:00<br>BODY MAKE<br>MADOKA<br>★★ | 19:30 閉館                                            | 19:30 閉館                                       | 19:30 閉館                                         | 19:30 閉館                                | 19:30～20:30<br>フローヨ<br>ガ<br>りょう<br>★★          | 19:30～20:30<br>BODY MAKE<br>山田 美佳<br>★★                        |
| 21:00～22:00<br>シェイプアップ<br>ヨ<br>ガ<br>りょう<br>★★★ | 21:00～21:45<br>WAIST<br>なな<br>★★                               | 21:15～22:00<br>リラックスヨ<br>ガ<br>Asuka<br>★       |                                         |          |         | 21:15～22:00<br>やさしいワー<br>ヨガ<br>yoshiko<br>★       | 21:00～22:00<br>BASIC 2<br>aco<br>★★       | 21:15～22:00<br>リラックスヨ<br>ガ<br>YuI<br>★             |                                          |                                                     |                                                |                                                  |                                         | 21:00～22:00<br>シェイプアップ<br>ヨ<br>ガ<br>りょう<br>★★★ | 21:00～21:45<br>WAIST<br>山田 美佳<br>★★                            |
| 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っております。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断っております。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