

CALDO&Mapila SHINJUKU STUDIO TIMETABLE
カルド新宿 26年10月1日～15日スタジオスケジュール

[illegible]

10月9日(金)		10月10日(土)		10月11日(日)		10月12日(月)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)	
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 ★★	※担当者確定 9:15~10:15 BEGINNER みなみ ★	9:00~10:00 やさしい デトックスヨガ 横山 由樹子 ★	9:00~10:00 BODY MAKE PIKA ★★								
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 ストレッチ ヨガ Harumi ★	10:45~11:45 BASIC 1 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 ★★	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 ★
12:00~13:00 パワーヨガ 加藤 絵美 ★★★	12:45~13:45 FULL BODY 祐子 ★★★	12:30~13:30 アロマ ヒーリングヨガ 有希 ★	※レッスン変更 12:15~13:15 BASIC 1 takako ★	12:30~13:30 リラックスヨガ YuI ★	12:45~13:45 STRETCH 祐子 ★	12:00~13:00 アナトミック骨 盤ヨガ® Harumi ★★★	12:15~13:15 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 陰ヨガ 横山 由樹子 ★	※担当者確定 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 ★★★
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 UPPER BODY 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 祐子 ★★	13:30~14:30 ベーシックヨガ 優佳 ★★	13:45~14:45 WAIST 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 YuI ★★	14:00~15:00 アロマストレッチ 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 ★★
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 ★★	15:15~16:15 HIP&LEGS yukie ★★			15:00~16:00 ビューティーヨ ガ 優佳 ★	15:15~16:15 BEGINNER カナ ★				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 愛里 ★	16:45~17:45 BASIC 1 YuI ★	16:30~17:30 ボディメイクヨ ガ 佐藤 亮子 ★★	16:45~17:45 FULL BODY カナ ★★★	16:00~17:00 リラックスヨガ sammy ★					※レッスン変更
18:15~19:15 やさしいパワー ヨガ yoshiko ★★	18:30~19:30 BEGINNER MADOKA ★	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 ★★		18:00~19:00 陰ヨガ 佐藤 亮子 ★		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 BASIC 1 なな ★
19:45~20:45 アロマ デトックスヨガ yoshiko ★★	20:00~21:00 BODY MAKE MADOKA ★★	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 BASIC 2 YuI ★★	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 ベーシックヨ ガ TOMO ★★	19:30~20:30 FULL BODY aco ★★
								21:15~22:00 リフレッシュヨ ガ Asuka ★		21:00~22:00 リフレッシュヨ ガ Shunsuke ★★	21:00~21:45 STRETCH takako ★	21:15~22:00 やさしいフロ ーヨガ yoshiko ★	21:00~22:00 BASIC 2 aco ★★
22:30 閉館								22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館	

<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

※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。



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10月16日～31日スタジオスケジュール

10月16日 (金)		10月17日 (土)		10月18日 (日)		10月19日 (月)		10月20日 (火)		10月21日 (水)		10月22日 (木)		10月23日 (金)	
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 ★★		9:00~10:00 やさしい デトックスヨガ 辻 陽子 ★	9:00~10:00 BODY MAKE PIKA ★★										
			9:15~10:15 BEGINNER Luna ★												
		10:45~11:45 フローヨガ 有希 ★★	10:45~11:45 BODY MAKE takako ★★	10:30~11:30 リフレッシュ ヨガ 辻 陽子 ★★	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 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 ヨガ 加藤 絵美 ★	10:45~11:45 BASIC 2 祐子 ★★
			※レッスン変更		11:30~12:15 BASIC 2 with Cardio Tramp 祐子 ★★										
		12:30~13:30 アロマ ヒーリングヨガ 有希 ★	12:15~13:15 BASIC 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 陰ヨガ 佐藤 亮子 (75min) ★	12:45~13:45 BASIC 2 星 ★★	12:00~13:00 陰ヨガ 横山 由樹子 ★	12:45~13:45 BEGINNER 陽葉 ★	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 FULL BODY 祐子 ★★
			※レッスン変更				13:15~14:15 HIP&LEGS カナ ★★			14:00~15:00 アロマストレッチ ヨガ 有希 ★	14:15~15:00 BASIC1 TOMOKO ★	14:00~15:00 ボディメイク 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 ヨガ 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 ★★		14:45~15:45 STRETCH カナ ★		14:45~15:45 BODY MAKE Luna ★★		15:30~16:30 BASIC 2 TOMOKO ★★				
					15:30~16:15 ADVANCE 井田 英恵 ★★							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 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 ★	16:00~17:00 フローヨガ kanae ★★		16:00~17:00 リラクセスヨガ 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 ★★		18:15~19:00 リラクセスヨガ Shunsuke ★	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 Luna ★★	18:15~19:15 背骨メンテナ スヨガ Harumi ★★	18:00~19:00 BASIC 1 なな ★	18:15~19:15 やさしい(パ ー)ヨガ yoshiko ★★	18:30~19:30 BEGINNER MADOKA ★
		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 ★★	19:45~20:45 ボディメイク ヨガ Asuka ★★	20:00~21:00 BASIC 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 リフレッシュ ヨガ yoshiko ★★	19:30~20:30 FULL BODY aco ★★	19:45~20:45 アロマ デトックス yoshiko ★★	20:00~21:00 BODY MAKE MADOKA ★★
						21:00~22:00 シェイプアップ りょう ★★	21:00~21:45 WAIST なな ★★	21:15~22:00 リラクセス Asuka ★	21:15~22:15 BEGINNER Mirai ★	21:00~22:00 リフレッシュ Shunsuke ★★	21:00~21:45 STRETCH takako ★	21:15~22:00 やさしい(パ ー)ヨガ yoshiko ★	21:00~22:00 BASIC 2 aco ★★	21:15~22:00 リラクセス YuI ★	
							22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館

10月24日 (土)		10月25日 (日)		10月26日 (月)		10月27日 (火)		10月28日 (水)		10月29日 (木)		10月30日 (金)		10月31日 (土)	
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
※代行、レッスン変更				休館日											
9:00~10:00 ビューティーヨガ Hazuki ★	9:15~10:15 BEGINNER Luna ★	9:00~10:00 やさしい デトックスヨガ 横山 由樹子 ★	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 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 MIWA ★	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 ★★	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 ★
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 ★											10:45~11:45 フローヨガ 有希 ★★	10:45~11:45 BODY MAKE takako ★★
	※レッスン変更					12:00~13:15 陰ヨガ 佐藤 亮子 (75min) ★	12:45~13:45 BASIC 2 星 ★★	12:00~13:00 陰ヨガ 横山 由樹子 ★	※ブロック使用	12:00~13:00 ボディコンディ ショニングヨガ MIWA ★★		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 BASIC 1 takako ★
12:30~13:30 アロマ ヒーリングヨガ 有希 ★	12:15~13:15 BASIC 1 takako ★	12:30~13:30 リラクセスヨガ YuI ★	12:45~13:45 STRETCH 祐子 ★			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 ビギナーヨガ 星 ★	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 ★	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 ★
	※レッスン変更	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 祐子 ★★					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 ビギナーヨガ 星 ★	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 ★	13:45~14:45 UPPER BODY 1 takako ★	12:45~13:45 FULL BODY 祐子 ★★★
15:00~16:00 ボディメイク ヨガ Akari ★★	15:15~16:15 HIP&LEGS yukie ★★					16:00~17:00 リラクセスヨガ sammy ★		15:30~16:30 BASIC 2 TOMOKO ★★	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 ★★
16:30~17:30 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 Luna ★											16:30~17:30 パワーヨガ Akari ★★★	16:45~17:45 WAIST 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 ★★				18:15~19:15 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 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 ★★	18:00~19:00 BASIC 1 なな ★	18:15~19:15 やさしいパワ ーヨガ yoshiko ★★	18:30~19:30 BEGINNER MADOKA ★	18:00~19:00 ストレッチング ヨガ GAYA ★	18:15~19:15 BASIC 1 yukie ★
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 BASIC 2 Luna ★★	19:45~20:30 リラクセスヨ ガ 加藤 絵美 ★	19:45~20:45 BASIC 2 with Cardio Tramp takako ★★	19:45~20:45 リフレッシュヨ ガ yoshiko ★★	19:30~20:30 FULL BODY aco ★★	19:45~20:45 アロマ デトックスヨ ガ yoshiko ★★	20:00~21:00 BODY MAKE MADOKA ★★	19:30 閉館	19:30 閉館
						21:15~22:00 リラクセスヨ ガ Asuka ★	21:15~22:15 BEGINNER Mirai ★	21:00~22:00 リフレッシュヨ ガ Shunsuke ★★	21:00~22:45 STRETCH takako ★	21:15~22:00 やさしいフロー ーヨガ yoshiko ★	21:00~22:00 BASIC 2 aco ★★	21:15~22:00 リラクセスヨ ガ YuI ★		19:30 閉館	19:30 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退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

