

CALDO&Mapila SHINJUKU STUDIO TIMETABLE
カルド新宿 26年9月1日～15日スタジオスケジュール

9月1日 (火)		9月2日 (水)		9月3日 (木)		9月4日 (金)		9月5日 (土)		9月6日 (日)		9月7日 (月)		9月8日 (火)	
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★						
		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 momo ★	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 ようこ ★
		12:00~13:00 陰ヨガ 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 パワーヨガ momo ★★★	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 陰ヨガ 佐藤 亮子 (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 ★	14:15~15:00 BASIC1 TOMOKO ★	14:00~15:00 フローヨガ Hazuki ★★	14:30~15:30 FULL BODY コルディエ ★★	14:00~15:00 リラクسس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 ★★		14:00~15:00 ヴィンヤサフ ローヨガ 佐藤 亮子 ★★★★	15:00~15:45 BODY MAKE Luna ★★
		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 骨盤メンテナンス ヨガ Harumi ★★	18:00~19:00 BEGINNER なな ★	18:15~19:15 やさしい(ワー ヨガ yoshiko ★★	18:30~19:30 BEGINNER MADOKA ★	15:00~16:00 ボディメイク ヨカ Akari ★★	15:15~16:15 HIP&LEGS yukie ★★			16:00~17:00 フロアヨガ kanae ★★		16:00~17:00 リラクسسヨガ sammy ★	18:15~19:15 フロアヨガ sammy ★★
		19:45~20:30 リラクسس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 ★★	19:45~20:45 アロマ デトックスヨガ yoshiko ★★	20:00~21:00 BODY MAKE MADOKA ★★	18:00~19:00 ストレッチング ヨガ GAYA ★	18:15~19:15 BASIC 1 yukie ★			19:30~20:30 フロアヨガ りょう ★★	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 ★★
		20:30~21:30 温活タイム	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 ★★	21:15~22:00 リラクسسヨガ Yu ★		19:30 閉館				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سس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

休館日

休館日

9月9日 (水)		9月10日 (木)		9月11日 (金)		9月12日 (土)		9月13日 (日)		9月14日 (月)		9月15日 (火)		
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	
※代行														
10:30~11:30 パワーヨガ momo ★★★	10:45~11:45 HIP&LEGS 祐子 ★★	10:30~11:30 やさしいフロー ヨガ Mikako ★		10:30~11:30 ストレッチング ヨガ 加藤 結美 ★	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 ★★	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 RIKA ★★			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 ★	
※代行・レッスン変更														
12:00~13:00 リラクックスヨガ momo ★	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 ★★		12:00~13:00 パワーヨガ 加藤 結美 ★★★	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 リラクックスヨガ Yu ★	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 ★★	
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 ★★	14:00~15:00 リラクックスヨガ 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 ★★		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 ★★	
	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 ★★		15:00~16:00 ボディメイク ヨカ Akari ★★	15:15~16:15 HIP&LEGS 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 ★		14:45~15:45 STRETCH カナ ★	16:00~17:00 フロアヨガ 佐藤 亮子 ★★	16:00~17:00 リラクックスヨガ sammy ★	
18:15~19:15 ヴィンヤサフ ローヨガ Mikako ★★★	18:30~19:30 FULL BODY Luna ★★	18:15~19:15 骨盤メンテナン 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 BEGINNER 愛里 ★	18:00~19:00 ストレッチング ヨカ GAYA ★	18:15~19:15 BASIC 1 yukie ★	18:00~19:00 ボディメイ ク ヨカ 愛里 ★★		※IR変更	18:15~19:00 リラクッ スヨガ Shunsuke ★	18:00~19:00 BASIC 1 JUN ★	18:15~19:15 フロアヨ ガ sammy ★★	18:30~19:30 HIP&LEGS MADOKA ★★
19:45~20:30 リラクックス 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 ★★	19:45~20:45 アロマ デトックス yoshiko ★★	20:00~21:00 BODY MAKE 愛里 ★★		19:30 閉館	19:30 閉館			19:30~20:30 フロアヨ ガ りょう ★★	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 ★★
21:00~21:45 リフレッシュ Yu ★★★	21:00~21:45 STRETCH takako ★	21:15~22:00 やさしいフロ ーヨガ ★	21:00~22:00 BASIC 2 aco ★★	21:15~22:00 リラクッ ス Yu ★							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 リラクッ ス 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

※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の開始の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。
※マシピラティスは事前予約制です。レッスンの開始の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。

<レッスン後>
★★★ 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

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9月16日～31日スタジオスケジュール

[illegible]

9月24日 (木)		9月25日 (金)		9月26日 (土)		9月27日 (日)		9月28日 (月)		9月29日 (火)		9月30日 (水)	
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
10:30~11:30 やさしいフロー ヨガ Mikako ★		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 ボディメイク PIKA ★★				10:30~11:30 ボディコンディ ショニングヨガ Mari ★★		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 ★★		12:00~13:00 パワーヨガ 加藤 絵美 ★★★	12:45~13:45 ADVANCE コルティエ ★★★			10:30~11:30 やさしいワー 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 ★	10:45~11:45 BASIC 2 with Cardio Tramp Tomo Yasu ★★	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 ★
14:00~15:00 フローヨガ Hazuki ★★	14:30~15:30 FULL BODY コルティエ ★★	14:00~15:00 リラクسسヨガ Fuyuko ★	14:30~15:30 FULL BODY コルティエ ★★			12:30~13:30 リラクسسヨガ Yui ★	11:30~12:15 BASIC 2 with Cardio Tramp 祐子 ★★	12:45~13:45 STRETCH 祐子 ★	13:15~14:15 HIP&LEGS 山田 美佳 ★	14:00~15:00 ヴィンヤサフ ローヨガ 佐藤 亮子 ★★★	14:45~15:45 STRETCH 山田 美佳 ★	15:00~15:45 BODY MAKE Luna ★★	12:45~13:45 ※ブロック使用 開業 ★
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 ★★				14:00~15:00 シェイプアップ ヨガ ナカシマトル ★★★	14:15~15:15 HIP&LEGS 井田 英恵 ★	15:30~16:15 ADVANCE 井田 英恵 ★★★	16:00~17:00 フローヨガ kanae ★★	16:00~17:00 リラクسسヨガ sammy ★	16:00~17:00 リラクسسヨガ sammy ★	18:00~19:00 ヴィンヤサフ ローヨガ 佐藤 亮子 ★★★	14:15~15:00 BASIC1 TOMOKO ★
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 BEGINNER MADOKA ★			16:30~17:30 アロマ ビギナーヨガ 愛聖 ★	16:45~17:45 BASIC 1 井田 英恵 ★	18:00~19:00 ボディメイク ヨガ 愛聖 ★★	18:15~19:00 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 ★★
19:45~20:45 ベーシックヨガ 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 BODY MAKE MADOKA ★★			19:30~20:30 フローヨガ 愛聖 ★	19:45~20:45 BASIC 1 井田 英恵 ★	19:45~20:45 ボディメイク ヨガ Asuka ★★	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 リフレッシュヨ ガ Mikako ★	19:45~20:45 BASIC 2 with Cardio Tramp takako ★★
21:15~22:00 やさしいフローヨ ガ yoshiko ★	21:00~22:00 BASIC 2 aco ★★	21:15~22:00 リラクسسヨガ Yui ★				19:30 閉館			21:00~22:00 シェイプアップヨ ガ Asuka ★★★	21:00~21:45 WAIST Luna ★★	21:15~22:00 リフレッシュヨ ガ Asuka ★	21:15~22:15 BEGINNER Mirai ★	21:00~21:45 リフレッシュヨ ガ ★★
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
 ★★★★★・・・双タニニゴに体を動かしたい時に

★ ★ ★ ・ ・ ・ アフティンに体を動かしたい時に



キャン