CALDO&Mapila SHINJUKU STUDIO TIMETABLE
カルド新宿 26年11月1日～15日スタジオスケジュール

11月1日（日）

HOT	PILATES
休館日	

11月2日（月）

HOT	PILATES
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 ★★	13：15～14：15 HIP＆LEGS 山田 美佳 ★★
	14：45～15：45 STRETCH 山田 美佳 ★
16：00～17：00 フローヨガ kanae ★★	
18：15～19：00 リラックスヨガ Shunsuke ★	18：00～19：00 BASIC 1 JUN ★
19：30～20：30 フローヨガ りょう ★★	19：30～20：30 BODY MAKE なな ★★
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	

11月3日（火）祝日

HOT	PILATES
10：30～11：30 やさしいデトックスヨガ 佐藤 亮子 ★	10：45～11：45 BASIC 1 祐子 ★
12：00～13：00 パワーヨガ 佐藤 亮子 ★★★	12：15～13：15 WAIST 祐子 ★★ ※バンド使用
13：30～14：30 ボディコンディショニングヨガ YuI ★★	13：45～14：45 BASIC 2 with Cardio Tramp Tomo Yasu ★★
15：00～16：00 アロマデトックスリラックス sammy ★	15：15～16：15 BEGINNER Tomo Yasu ★
16：30～17：30 ゆるヴィンヤサ sammy ★★	16：45～17：45 BASIC 2 YuI ★★
18：00～19：00 ビューティヨガ りょう ★	
19：30 閉館	

11月4日（水）

HOT	PILATES
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 陰ヨガ 横山 由樹子 ★ ※ブロック使用	12：45～13：45 BEGINNER あゆみ ★
14：00～15：00 アロマストレッチングヨガ 有希 ★	14：15～15：00 BASIC1 TOMOKO ★
	15：30～16：30 BASIC 2 TOMOKO ★★
18：15～19：15 ヴィンヤサフローヨガ Mikako ★★★	18：30～19：30 FULL BODY Luna ★★
19：45～20：30 リラックスヨガ Mikako ★	19：45～20：45 BASIC 2 with Cardio Tramp takako ★★
21：00～22：00 リフレッシュヨガ Shunsuke ★★	21：00～21：45 STRETCH takako ★
22：30 閉館	

11月5日（木）

HOT	PILATES
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 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 フローヨガ Hazuki ★★	14：30～15：30 FULL BODY コルディエ ★★
16：00～17：00 シェイプアップヨガ Harumi ★★★	
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 ベーシックヨガ TOMO ★★	19：30～20：30 FULL BODY aco ★★
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	

11月6日（金）

HOT	PILATES
休館日	

11月7日（土）

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 ★
10：45～11：45 フローヨガ 有希 ★★	10：45～11：45 BODY MAKE takako ★★
12：30～13：30 アロマ ビギナーヨガ 星 ★	12：15～13：15 BASIC 1 takako ★
	13：45～14：45 UPPER BODY 1 takako ★
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 ★★
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	

11月8日（日）

HOT	PILATES
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 やさしいパワーヨガ 横山 由樹子 ★★	10：15～11：15 BASIC 1 祐子 ★
	11：30～12：15 BASIC 2 with Cardio Tramp 祐子 ★★
12：30～13：30 リラックスヨガ YuI ★	12：45～13：45 STRETCH 祐子 ★
14：00～15：00 シェイプアップヨガ ナカシマトオル ★★★	※時間変更
16：30～17：30 アロマ ビギナーヨガ 愛里 ★	15：15～16：15 BASIC 2 YuI ★★
18：00～19：00 ボディメイクヨガ 愛里 ★★	16：45～17：45 BASIC 1 YuI ★
19：30 閉館	

11月9日（月）

HOT	PILATES
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 ★★	13：15～14：15 HIP＆LEGS カナ ★★
	14：45～15：45 STRETCH カナ ★
16：00～17：00 フローヨガ kanae ★★	
18：15～19：00 リラックスヨガ Shunsuke ★	18：00～19：00 BASIC 1 JUN ★
19：30～20：30 フローヨガ りょう ★★	19：30～20：30 BODY MAKE なな ★★
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	

11月10日（火）

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 星 ★
12：00～13：15 陰ヨガ 佐藤 亮子 (75min) ★	12：45～13：45 BASIC 2 Luna ★★
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 ★★
16：00～17：00 リラックスヨガ sammy ★	
18：15～19：15 フローヨガ sammy ★★	18：30～19：30 HIP＆LEGS MADOKA ★★
※代行 19：45～20：45 ボディメイクヨガ YOUICHI ★★	20：00～21：00 ON THE BEAT 2 Luna ★★
※代行 21：15～22：00 リラックスヨガ YOUICHI ★	21：15～22：15 BEGINNER Mirai ★
22：30 閉館	

11月11日（水）

HOT	PILATES
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 陰ヨガ 横山 由樹子 ★ ※ブロック使用	12：45～13：45 BEGINNER 陽菜 ★
14：00～15：00 アロマストレッチングヨガ 有希 ★	14：15～15：00 BASIC1 TOMOKO ★
	15：30～16：30 BASIC 2 TOMOKO ★★
18：15～19：15 ヴィンヤサフローヨガ Mikako ★★★	18：30～19：30 FULL BODY Luna ★★
19：45～20：30 リラックスヨガ Mikako ★	19：45～20：45 BASIC 2 with Cardio Tramp takako ★★
21：00～22：00 リフレッシュヨガ Shunsuke ★★	21：00～21：45 STRETCH takako ★
22：30 閉館	

11月12日（木）

HOT	PILATES
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 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 フローヨガ Hazuki ★★	14：30～15：30 FULL BODY コルディエ ★★
16：00～17：00 シェイプアップヨガ Harumi ★★★	
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 ベーシックヨガ TOMO ★★	19：30～20：30 FULL BODY aco ★★
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	

11月13日（金）

HOT	PILATES
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 ★★★	※レッスン変更 12：45～13：45 BODY MAKE 祐子 ★★
14：00～15：00 リラックスヨガ Fuyuko ★	14：30～15：30 UPPER BODY 1 祐子 ★
16：00～17：00 ベーシックヨガ Fuyuko ★★	
18：15～19：15 やさしいパワーヨガ yoshiko ★★	18：30～19：30 BEGINNER MADOKA ★
19：45～20：45 アロマデトックスヨガ yoshiko ★★	20：00～21：00 BODY MAKE MADOKA ★★
21：15～22：00 リラックスヨガ YuI ★	

11月14日（土）

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 ★
10：45～11：45 フローヨガ 有希 ★★	10：45～11：45 BODY MAKE takako ★★
12：30～13：30 アロマ ヒーリングヨガ 有希 ★	12：15～13：15 BASIC 1 takako ★
	13：45～14：45 UPPER BODY 1 takako ★
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 ★★
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	

11月15日（日）

HOT	PILATES
9：00～10：00 リラックスヨガ YuI ★	9：00～10：00 BODY MAKE PIKA ★★
10：30～11：30 リフレッシュヨガ YuI ★★	10：15～11：15 BASIC 1 祐子 ★
	11：30～12：15 BASIC 2 with Cardio Tramp 祐子 ★★
12：30～13：30 ビギナーヨガ 星 ★	12：45～13：45 STRETCH 祐子 ★
14：00～15：00 シェイプアップヨガ ナカシマトオル ★★★	※時間変更
16：30～17：30 アロマ ビューティーヨガ MIWA ★	15：15～16：15 BASIC 2 Luna ★★
18：00～19：00 ボディメイクヨガ YuI ★★	16：45～17：45 BASIC 1 Luna ★
19：30 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。

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11月16日～30日スタジオスケジュール

11月16日（月）

HOT	PILATES
休館日	

11月17日（火）

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 星 ★
12：00～13：15 陰ヨガ 佐藤 亮子 (75min) ★	12：45～13：45 BASIC 2 Luna ★★
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 ★★
16：00～17：00 リラックスヨガ sammy ★	
18：15～19：15 フローヨガ sammy ★★	18：30～19：30 HIP&LEGS MADOKA ★★
19：45～20：45 ボディメイクヨガ Asuka ★★	20：00～21：00 ON THE BEAT 2 Luna ★★
21：15～22：00 リラックスヨガ Asuka ★	

22：30 閉館

11月18日（水）

HOT	PILATES
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 陰ヨガ 横山 由樹子 ★ ※ブロック使用	12：45～13：45 BEGINNER 隊葉 ★
14：00～15：00 アロマストレッチングヨガ 有希 ★	14：15～15：00 BASIC1 TOMOKO ★
	15：30～16：30 BASIC 2 TOMOKO ★★
18：15～19：15 ヴィンヤサフローヨガ Mikako ★★★	18：30～19：30 FULL BODY YuI ★★
19：45～20：30 リラックスヨガ Mikako ★	19：45～20：45 BASIC 2 with Cardio Tramp takako ★★
21：00～22：00 リフレッシュヨガ YuI ★★	21：00～21：45 STRETCH takako ★

22：30 閉館

11月19日（木）

HOT	PILATES
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 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 フローヨガ Hazuki ★★	14：30～15：30 FULL BODY コルディエ ★★
16：00～17：00 シェイプアップヨガ Harumi ★★★	
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 ベーシックヨガ TOMO ★★	19：30～20：30 FULL BODY aco ★★
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

11月20日（金）

HOT	PILATES
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 ★★★	※週替わり 12：45～13：45 FULL BODY 祐子 ★★★
14：00～15：00 リラックスヨガ Fuyuko ★	14：30～15：30 UPPER BODY 1 祐子 ★
16：00～17：00 ベーシックヨガ Fuyuko ★★	
18：15～19：15 やさしいパワーヨガ yoshiko ★★	18：30～19：30 BEGINNER MADOKA ★
19：45～20：45 アロマデトックスヨガ yoshiko ★★	20：00～21：00 BODY MAKE MADOKA ★★

22：30 閉館

11月21日（土）

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 ★
10：45～11：45 フローヨガ 麻衣 ★★	10：45～11：45 BODY MAKE takako ★★
12：30～13：30 アロマビューティーヨガ 麻衣 ★	12：15～13：15 BASIC 1 takako ★
	13：45～14：45 UPPER BODY 1 takako ★
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 ★★
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

11月22日（日）

HOT	PILATES
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 やさしいパワーヨガ 横山 由樹子 ★★	10：15～11：15 BASIC 1 祐子 ★
	11：30～12：15 BASIC 2 with Cardio Tramp 祐子 ★★
12：30～13：30 リラックスヨガ レイ ★	12：45～13：45 STRETCH 祐子 ★
14：00～15：00 シェイプアップヨガ ナカシマトオル ★★★	※時間変更 15：15～16：15 BASIC 2 Luna ★★
16：30～17：30 アロマビギナーヨガ 愛里 ★	16：45～17：45 BASIC 1 Luna ★
18：00～19：00 ボディメイクヨガ 愛里 ★★	

19：30 閉館

11月23日（月）

HOT	PILATES
10：30～11：30 背骨メンテナンスヨガ Harumi ★★	10：45～11：45 BASIC 2 JUN ★★
12：00～13：00 ボディメイクヨガ Harumi ★★	12：15～13：15 STRETCH JUN ★
13：30～14：30 アシュタンガヨガ Ayami ★★★	13：45～14：45 WAIST カナ ★★
15：00～16：00 さしいセルフマッサージヨガ Ayami ★	15：15～16：15 BASIC 1 カナ ★
16：30～17：30 フローヨガ YuI ★★	16：45～17：45 BODY MAKE カナ ★★
18：00～19：00 ビューティーヨガ りょう ★	

19：30 閉館

11月24日（火）

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 星 ★
12：00～13：15 陰ヨガ 佐藤 亮子 (75min) ★	12：45～13：45 BASIC 2 Luna ★★
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 ★★
16：00～17：00 リラックスヨガ sammy ★	
18：15～19：15 フローヨガ sammy ★★	18：30～19：30 HIP&LEGS MADOKA ★★
19：45～20：45 ボディメイクヨガ Asuka ★★	20：00～21：00 ON THE BEAT 2 Luna ★★
21：15～22：00 リラックスヨガ Asuka ★	21：15～22：15 BEGINNER Mirai ★

22：30 閉館

11月25日（水）

HOT	PILATES
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 陰ヨガ 横山 由樹子 ★ ※ブロック使用	12：45～13：45 BEGINNER kokoro ★
14：00～15：00 アロマストレッチングヨガ 真実 ★	14：15～15：00 BASIC1 TOMOKO ★
	15：30～16：30 BASIC 2 TOMOKO ★★
18：15～19：15 ヴィンヤサフローヨガ Harumi ★★★	18：30～19：30 FULL BODY Luna ★★
19：45～20：30 リラックスヨガ YuI ★	19：45～20：45 BASIC 2 with Cardio Tramp takako ★★
21：00～22：00 リフレッシュヨガ Shunsuke ★★	21：00～21：45 STRETCH takako ★

22：30 閉館

11月26日（木）

休館日

11月27日（金）

HOT	PILATES
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 ★★★	※週替わり 12：45～13：45 BODY MAKE 祐子 ★★
14：00～15：00 リラックスヨガ Fuyuko ★	14：30～15：30 UPPER BODY 1 祐子 ★
16：00～17：00 ベーシックヨガ Fuyuko ★★	
18：15～19：15 やさしいパワーヨガ yoshiko ★★	18：30～19：30 BEGINNER MADOKA ★
19：45～20：45 アロマデトックスヨガ yoshiko ★★	20：00～21：00 BODY MAKE MADOKA ★★
21：15～22：00 ビューティーヨガ 麻衣 ★	

22：30 閉館

11月28日（土）

HOT	PILATES
9：00～10：00 リラックスヨガ YuI ★	9：15～10：15 BEGINNER Luna ★
10：45～11：45 フローヨガ 有希 ★★	10：45～11：45 BODY MAKE takako ★★
12：30～13：30 アロマビギナーヨガ 星 ★	12：15～13：15 BASIC 1 takako ★
	13：45～14：45 UPPER BODY 1 takako ★
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 ★★
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

11月29日（日）

HOT	PILATES
9：00～10：00 マインドフルネス瞑想とヨガ Mari ★	9：00～10：00 BODY MAKE PIKA ★★
10：30～11：30 コアトレヨガ Mari ★★	10：15～11：15 BASIC 1 祐子 ★
	11：30～12：15 BASIC 2 with Cardio Tramp 祐子 ★★
12：30～13：30 リラックスヨガ YuI ★	12：45～13：45 STRETCH 祐子 ★
14：00～15：00 シェイプアップヨガ ナカシマトオル ★★★	15：15～16：15 BASIC 2 Luna ★★
16：30～17：30 アロマビギナーヨガ 愛里 ★	16：45～17：45 BASIC 1 Luna ★
18：00～19：00 ボディメイクヨガ 愛里 ★★	

19：30 閉館

11月30日（月）

HOT	PILATES
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 ★★	13：15～14：15 HIP&LEGS 山田 美佳 ★★
	14：45～15：45 STRETCH 山田 美佳 ★
16：00～17：00 フローヨガ kanae ★★	
18：15～19：00 リラックスヨガ Shunsuke ★	18：00～19：00 BASIC 1 JUN ★
19：30～20：30 フローヨガ りょう ★★	19：30～20：30 BODY MAKE なな ★★
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

※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

アロマ　プラネタリウム　キャンドル