

# CALDO&Mapila SHINJUKU STUDIO TIMETABLE

## カルド新宿 8月スタジオスケジュール

|       | 月                                        |                                              | 火                                              |                                         | 水                                              |                                             | 木                                             |                                           | 金                                                        |                                           | 土                                                |                                           | 日                                              |                                              |       |
|-------|------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------|
|       | HOT                                      | PILATES                                      | HOT                                            | PILATES                                 | HOT                                            | PILATES                                     | HOT                                           | PILATES                                   | HOT                                                      | PILATES                                   | HOT                                              | PILATES                                   | HOT                                            | PILATES                                      |       |
| 9:00  |                                          |                                              |                                                |                                         |                                                |                                             |                                               |                                           |                                                          |                                           |                                                  |                                           |                                                |                                              | 9:00  |
| 9:30  |                                          |                                              |                                                |                                         |                                                |                                             |                                               |                                           |                                                          |                                           |                                                  |                                           |                                                |                                              | 9:30  |
| 10:00 |                                          |                                              |                                                |                                         |                                                |                                             |                                               |                                           |                                                          |                                           |                                                  |                                           |                                                |                                              | 10:00 |
| 10:30 | 10:30～11:30<br>ビギナーヨガ<br>由美<br>★         |                                              | 10:30～11:30<br>骨盤コンディショニング<br>ヨガ<br>Mari<br>★★ |                                         | 10:30～11:30<br>パワーヨガ<br>横山 由樹子<br>★★★          |                                             | 10:30～11:30<br>デトックスヨガ<br>Mikako<br>★★        |                                           | 10:30～11:30<br>ストレッチングヨガ<br>加藤 絵美<br>★                   |                                           | 9:00～10:00<br>ボディコンディショニング<br>ヨガ<br>Kajita<br>★★ | カテゴリー変更                                   | 9:00～10:00<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>Yui<br>★      | 9:15～10:15<br>BODY MAKE<br>PIKA<br>★★        | 10:30 |
| 11:00 |                                          | 10:45～11:45<br>HIP & LEGS<br>Tomo Yasu<br>★★ |                                                | 10:45～11:45<br>BASIC 1<br>Luna<br>★     |                                                | 10:45～11:45<br>BODY MAKE<br>柏屋 祐子<br>★★     |                                               |                                           | 10:45～11:45<br>BASIC 2 with<br>Cardio Tramp<br>tae<br>★★ |                                           | 10:45～11:45<br>フローヨガ<br>有希<br>★★                 |                                           | 10:30～11:30<br>やさしいパワーヨガ<br>横山 由樹子<br>★★       |                                              | 11:00 |
| 11:30 |                                          |                                              |                                                |                                         |                                                |                                             |                                               | 11:15～12:15<br>LOWER BODY 1<br>コルディエ<br>★ |                                                          |                                           |                                                  | 11:15～12:15<br>BASIC 2<br>星<br>★★         |                                                | 11:15～12:15<br>JUMP TO SHAPE<br>柏屋 祐子<br>★★★ | 11:30 |
| 12:00 | 12:00～13:00<br>やさしいパワー<br>ヨガ<br>由美<br>★★ |                                              | 12:00～13:15<br>陰ヨガ<br>佐藤 亮子<br>(75min)<br>★    | 担当有変更                                   | 12:00～13:00<br>リラクソスヨガ<br>横山 由樹子<br>★          |                                             | 12:00～13:00<br>アロマ<br>ヒーリングヨガ<br>Mikako<br>★  |                                           | 12:00～13:00<br>パワーヨガ<br>加藤 絵美<br>★★★                     |                                           | 12:30～13:30<br>アロマ<br>ヒーリングヨガ<br>有希<br>★         |                                           | 12:30～13:30<br>アロマ<br>リラクソスヨガ<br>rina<br>★     | 12:45～13:45<br>UPPER BODY 1<br>Yui<br>★      | 12:00 |
| 13:00 |                                          |                                              |                                                | 12:45～13:45<br>BASIC 2<br>星<br>★★       |                                                | 12:45～13:45<br>BEGINNER<br>Luna<br>★        |                                               | 12:45～13:45<br>ADVANCE<br>コルディエ<br>★★★    |                                                          | 12:45～13:45<br>UPPER BODY 1<br>柏屋 祐子<br>★ |                                                  |                                           |                                                |                                              | 13:00 |
| 13:30 |                                          |                                              |                                                |                                         |                                                |                                             |                                               |                                           |                                                          |                                           |                                                  |                                           |                                                |                                              | 13:30 |
| 14:00 |                                          |                                              | 14:00～15:00<br>ヴィンヤサフローヨ<br>ガ<br>佐藤 亮子<br>★★★  |                                         | 14:00～15:00<br>アロマストレッチング<br>ヨガ<br>有希<br>★     |                                             | 14:00～15:00<br>ベシックスヨガ<br>Hazuki<br>★★        |                                           | 14:00～15:00<br>やさしいフロー<br>ヨガ<br>のか<br>★                  | 担当有変更                                     |                                                  | 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 |
| 14:30 |                                          |                                              |                                                |                                         |                                                |                                             |                                               |                                           |                                                          |                                           |                                                  |                                           |                                                |                                              | 14:30 |
| 15:00 |                                          | 14:45～15:45<br>STRETCH<br>カナ<br>★            |                                                | 14:45～15:45<br>BODY MAKE<br>井田 英恵<br>★★ |                                                |                                             |                                               |                                           |                                                          |                                           | 15:00～16:00<br>ボディメイク<br>ヨガ<br>Akari<br>★★       |                                           |                                                |                                              | 15:00 |
| 15:30 |                                          |                                              |                                                |                                         |                                                |                                             |                                               |                                           |                                                          |                                           |                                                  | 15:30～16:15<br>LOWER BODY 1<br>yukie<br>★ |                                                | 15:15～16:15<br>BASIC 2<br>chii<br>★★         | 15:30 |
| 16:00 | 16:00～17:00<br>フローヨガ<br>kanae<br>★★      |                                              | 16:00～17:00<br>リラクソスヨガ<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>デトックスヨガ<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>★★       | 16:30～17:30<br>ビギナーヨガ<br>愛里<br>★               | 16:45～17:45<br>BEGINNER<br>chii<br>★         | 16:00 |
| 16:30 |                                          |                                              |                                                |                                         |                                                |                                             |                                               |                                           |                                                          |                                           |                                                  |                                           |                                                | カテゴリー変更                                      | 16:30 |
| 17:00 |                                          |                                              |                                                |                                         |                                                |                                             |                                               |                                           |                                                          |                                           |                                                  |                                           |                                                |                                              | 17:00 |
| 17:30 |                                          |                                              |                                                |                                         |                                                |                                             |                                               |                                           |                                                          |                                           |                                                  |                                           |                                                |                                              | 17:30 |
| 18:00 |                                          | 18:00～19:00<br>BASIC 1<br>JUN<br>★           | 18:15～19:15<br>アロマフローヨガ<br>sammy<br>★★         |                                         | 18:15～19:15<br>ヴィンヤサフローヨ<br>ガ<br>Mikako<br>★★★ | 18:30～19:30<br>ON THE BEAT 1<br>MADOKA<br>★ | 18:15～19:15<br>背骨メンテナンスヨ<br>ガ<br>Harumi<br>★★ | 18:00～19:00<br>BEGINNER<br>なな<br>★        | 18:15～19:15<br>やさしいパワーヨガ<br>yoshiko<br>★★                | 18:30～19:30<br>BASIC 2<br>山田 美佳<br>★★     | 18:00～19:00<br>アロマストレッチン<br>グヨガ<br>GAYA<br>★     |                                           | 18:00～19:00<br>ボディメイク<br>ヨガ<br>愛里<br>★★        |                                              | 18:00 |
| 18:30 | 18:15～19:15<br>ビギナーヨガ<br>しょうこ<br>★       |                                              |                                                |                                         |                                                |                                             |                                               |                                           |                                                          |                                           |                                                  |                                           |                                                |                                              | 18:30 |
| 19:00 |                                          |                                              |                                                |                                         |                                                |                                             |                                               |                                           |                                                          |                                           |                                                  |                                           |                                                |                                              | 19:00 |
| 19:30 |                                          | 19:30～20:30<br>BASIC 2<br>柏屋 祐子<br>★★        | 19:45～20:45<br>パワーヨガ<br>Asuka<br>★★★           |                                         | 19:45～20:30<br>リラクソスヨガ<br>Mikako<br>★          | 19:45～20:45<br>ADVANCE<br>takako<br>★★★     | 19:45～20:45<br>ベシックスヨガ<br>TOMO<br>★★          | 19:30～20:30<br>LOWER BODY 1<br>aco<br>★   | 19:45～20:45<br>アロマ<br>デトックスヨガ<br>yoshiko<br>★★           |                                           | 20:00～21:00<br>BEGINNER<br>山田 美佳<br>★            |                                           |                                                |                                              | 19:30 |
| 20:00 | 19:45～20:45<br>フローヨガ<br>りょう<br>★★        |                                              |                                                | 20:00～21:00<br>BODY MAKE<br>Yui<br>★★   |                                                |                                             |                                               |                                           |                                                          |                                           |                                                  |                                           |                                                |                                              | 20:00 |
| 20:30 |                                          |                                              |                                                |                                         |                                                | 担当有変更                                       |                                               |                                           |                                                          |                                           |                                                  |                                           |                                                |                                              | 20:30 |
| 21:00 |                                          | 21:00～21:45<br>STRETCH<br>柏屋 祐子<br>★         | 21:15～22:00<br>アロマリラクソスヨガ<br>Asuka<br>★        | 21:15～22:00<br>LOWER BODY 1<br>Yui<br>★ | 21:00～22:00<br>リフレッシュヨガ<br>rina<br>★★          | 21:00～21:45<br>UPPER BODY 1<br>takako<br>★  | 21:15～22:00<br>アロマヒーリングヨガ<br>yoshiko<br>★     | 21:00～21:45<br>BODY MAKE<br>aco<br>★★     | 21:15～22:00<br>ビューティーヨガ<br>Keiko<br>★                    |                                           |                                                  |                                           |                                                |                                              | 21:00 |
| 21:30 | 21:15～22:00<br>シェイプアップヨガ<br>りょう<br>★★★   |                                              |                                                |                                         |                                                |                                             |                                               |                                           |                                                          |                                           |                                                  |                                           |                                                |                                              | 21:30 |
| 22:00 |                                          |                                              |                                                |                                         |                                                |                                             |                                               |                                           |                                                          |                                           |                                                  |                                           |                                                |                                              | 22:00 |
| 22:30 | 22:30 閉館                                 |                                              | 22:30 閉館                                       |                                         | 22:30 閉館                                       |                                             | 22:30 閉館                                      |                                           | 22:30 閉館                                                 |                                           |                                                  |                                           |                                                |                                              | 22:30 |

【営業時間】  
平日 10:00～22:30  
土・日 8:30～19:30  
祝日 10:00～19:30

【休館日】  
6日、16日、26日、月末最終日

※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。

＜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



【営業時間】  
 平日 10:00~22:30  
 土・日 8:30~19:30  
 祝日 10:00~19:30  
 【休館日】  
 6日、16日、26日、月末最終日