

CALDO MAPILA HORIE STUDIO TIMETABLE
カルド・マピラ堀江店 12月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
7:00 ※インストラクター変更 7:30~8:30 ベーッックヨガ Rina ★★ 8:00 8:30~9:30	火	水	木	金	土	日
9:00 10:00~11:00 アロマリラックスヨガ Rie ★ 10:30 11:00~12:00 STRETCH Aya ★ 11:30 12:00~13:00 シェイアップヨガ 安田 真由子 ★★★ 13:00 ※レッスン内容変更 13:30~14:30 BODY MAKE 週替わり ★★ 14:00 15:00~16:00 リラクスヨガ 清水 彩生 ★★ 15:30 ※レッスン内容変更 16:00~17:00 冷えむくみ改善ヨガ misato ★★ 16:30 16:00~17:00 16:30~17:30 BASIC2 honami ★★ 17:00 ※レッスン内容変更 18:00~19:00 やさしいフローヨガ 松田 真由美 ★★ 18:30 18:20~19:20 STRETCH honami ★ 19:00 19:30~20:30 フローヨガ Kako ★★ 20:00 19:45~20:45 HIP&LEG TOMOMI ★★ 20:30 21:00~22:00 リラクスヨガ Kako ★ 21:30 21:00~22:00 シェイアップヨガ HARUKA ★★★ 22:00 22:30 閉館	火 10:30~11:30 パワーヨガ Aya ★★★ 11:00~12:00 STRETCH misato ★★ 12:00~13:00 やさしいフローヨガ Aya ★ 13:00~14:00 シェイアップヨガ misato ★★ 13:45~14:45 WAIST misato ★★ 15:00~16:00 冷えむくみ改善ヨガ misato ★★ 16:00~17:00 16:00~17:00 ※レッスン内容変更 ※インストラクター変更 18:00~19:00 アロマビギナヨガ AKKO ★ 18:30~19:00 BODY MAKE もも ★★ 19:30~20:30 ビューティーヨガ AKKO ★ 19:45~20:45 STRETCH もも ★ 21:00~22:00 やさしいフローヨガ misato ★ 22:30 閉館	水 7:30~8:30 パワーヨガ エリコ ★★★ 8:30~9:30 8:45~9:45 STRETCH Nori ★ 10:00~11:00 デトックスヨガ Nori ★★ 11:00~12:00 LOWER BODY Aya ★ 12:30~13:30 ピューティーヨガ Kako ★ 13:30~14:30 ビギナヨガ AKKO ★ 14:30~15:30 BODY MAKE TOMOMI ★★ 15:00~16:00 アロマリラックスヨガ misato ★★ 16:00~17:00 16:00~17:00 ※レッスン内容変更 ※インストラクター変更 18:00~19:00 ベーシックヨガ Yumi ★★ 18:30~19:00 BASIC1 misato ★ 19:30~20:30 シェイアップヨガ MOMOKA ★★★ 19:45~20:45 BASIC2 misato ★★ 21:00~22:00 やさしいデトックスヨガ Yuka ★ 22:30 閉館	木 10:30~11:30 ボディメイクヨガ Natsuki ★★ 11:00~12:00 11:30~12:30 BASIC1 misato ★ 13:00~14:00 ピギナヨガ AKKO ★ 14:00~14:30 14:00~14:45 BASIC2 Nori ★★ 15:00~16:00 フローヨガ Yumi ★★ 16:00~17:00 16:15~17:00 ※温活タイム ※温活タイム 18:00~19:00 ベーシックヨガ Rina ★ 18:30~19:00 BASIC1 misato ★ 19:30~20:30 ベーシックヨガ Yuka ★ 19:45~20:45 LOWER BODY TOMOMI ★ 21:00~22:00 デトックスヨガ Aya ★ 22:30 閉館	金 10:30~11:30 やさしいフローヨガ Saeko ★ 11:30~12:30 11:30~12:30 BASIC2 Nori ★★ 13:00~14:00 パワーヨガ Nori ★★★ 14:00~14:45 BASIC2 Nori ★★ 15:15~16:15 ピューティーヨガ Nori ★ 16:15~17:00 15:30~16:30 BODY MAKE Miyu ★★ 17:00~18:00 リラクスヨガ MOMOKA ★ 18:30 閉館	土 7:30~8:30 アロマやさしいデトックスヨガ Rie ★ 9:30~10:30 シェイアップヨガ misato ★★★ 11:00~12:00 陰ヨガ misato ★ 13:00~14:00 ベーシックヨガ IROHA ★★ 14:00~15:00 STRETCH Miyu ★ 15:00~16:00 デトックスヨガ 松田真由美 ★★ 16:00~17:00 15:30~16:30 WAIST MOMOKA ★★ 17:00~18:00 リラクスヨガ MOMOKA ★ 18:30 閉館	日 10:30~11:30 アロマリラックスヨガ AKKO ★ 11:30~12:30 BASIC2 with jump board Nori ★★ 12:00~13:00 パワーヨガ Nori ★★★ 13:00~14:30 ピギナヨガ Nori ★ 14:00~15:00 STRETCH Miyu ★ 15:00~16:00 冷えむくみ改善ヨガ 週替わり ★ 16:00~17:00 16:15~16:30 ADVANCE Miyu ★★★ 17:00~17:45 ピューティーヨガ 週替わり ★ 18:30 閉館
22:30 22:30 閉館	火 22:30 閉館	水 22:30 閉館	木 22:30 閉館	金 22:30 閉館	土 22:30 閉館	日 22:30 閉館

※ホットヨガの定員は50名です。ピラティスは定員12名です。

※ホットヨガスタジオ・マシンピラティススタジオの中に **携帯の持ち込み** は禁止となっております。

※スタジオ内の私語はご遠慮ください。

※ホットヨガの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。

※整理券はなくなり次第、配布終了となりますので、予めご了承ください。ピラティスは事前予約制となっております。

※スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の関係で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。

【営業時間】

月・水 7:00~22:30

火・木・金 10:00~22:30

土 7:00~18:30

日・祝 10:00~18:30

【休館日】

毎月5日、15日、25日、月末最終日

各種お手続き最終受付⇒閉館時間前迄

22:00

22:30