

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

7:00	月	火	水	木	金	土	日	7:00
	※インストラクター変更							
7:30	7:30～8:30 ベーシックヨガ Rina ★★★		7:30～8:30 パワーヨガ エリコ ★★★			7:30～8:30 アロマやさい・デトックスヨ ガ Rie ★		7:30
8:00								8:00
8:30	8:30～9:30		8:30～9:30					8:30
9:00			8:45～9:45 STRETCH Nori ★					9:00
9:30								9:30
10:00	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ Rie ★	10:30～11:30 パワーヨガ Aya ★★★		10:30～11:30 ボディメイクヨガ Natsuki ★★	10:30～11:30 やさしいフローヨガ Saeko ★	9:30～10:30 シェイプアップヨガ misato ★★★	9:45～10:45 BASIC1 TOMOMI ★	10:00
10:30			10:00～11:00 デトックスヨガ Nori ★★				10:30～11:30 アロマリラックスヨガ AKKO ★	10:30
11:00	11:00～12:00	10:45～11:45 BODY MAKE misato ★★	11:00～12:00	11:00～12:00 LOWER BODY Aya ★	11:30～12:30 BASIC2 Nori ★★	11:00～12:00 陰ヨガ misato ★	10:45～11:45 BASIC2 with jump board Nori ★★	11:00
11:30				11:30～12:30	11:30～12:30 BASIC1 misato ★	11:30～12:30 BODY MAKE IROHA ★★		11:30
12:00		12:00～13:00 やさしいフローヨガ Aya ★					12:00～13:00 パワーヨガ Nori ★★★	12:00
12:30	12:30～13:30 シェイプアップヨガ 安田 梨子 ★★★		12:30～13:30 ビューティーヨガ Kako ★		13:00～14:00 ビギナーヨガ AKKO ★	13:00～14:00 ベーシックヨガ ルナ ★★	12:15～13:15 BASIC1 ★ 週替わり	12:30
13:00	※レッスン内容変更	13:00～14:00						13:00
13:30	13:30～14:30		13:30～14:30		13:45～14:45 BASIC2 Nori ★★	13:45～14:45 BASIC1 IROHA ★	13:30～14:30 ビギナーヨガ Nori ★	13:30
14:00	13:30～14:30 BODY MAKE 週替わり ★★	13:45～14:45 WAIST misato ★★		14:00～14:30	14:00～14:45	14:00～15:00 STRETCH Miyu ★	14:00～15:00 STRETCH Miyu ★	14:00
14:30			14:30～15:30 BODY MAKE TOMOMI ★★	※温活タイム	※温活タイム			14:30
15:00	15:00～16:00 リフレッシュヨガ 清水 彩生 ★★	15:00～16:00 冷えむくみ改善ヨガ misato ★★	15:00～16:00 アロマヨガ Rie ★	15:00～16:00 フローヨガ Yumi ★★	15:15～16:15 ビューティーヨガ Nori ★	15:00～16:00 デトックスヨガ 松田真由美 ★★	15:15～16:15 冷えむくみ改善ヨガ 週替わり ★★	15:00
15:30					15:30～16:30 BODY MAKE Miyu ★★	15:30～16:30 WAIST MOMOKA ★★	15:30～16:30 ADVANCE Miyu ★★★	15:30
16:00	※レッスン内容変更	16:00～17:00	16:00～17:00	16:00～17:00	16:15～17:00			16:00
16:30	16:00～17:00						※インストラクター変更	16:30
17:00	16:30～17:30 BASIC2 honami ★★					17:00～18:00 リラックスヨガ MOMOKA ★	16:45～17:45 ビューティーヨガ 週替わり ★	17:00
17:30								17:30
18:00	※レッスン内容変更	※レッスン内容変更	※インストラクター変更					18:00
18:30	18:00～19:00 やさしいパワーヨガ 松田 真由美 ★★★	18:00～19:00 アロマビギナーヨガ AKKO ★	18:00～19:00 BODY MAKE もも ★★	18:00～19:00 ベーシックヨガ 亜沙乃 ★★★	18:00～19:00 やさしいデトックスヨ ガ Rina ★	18:00～19:00 ADVANCE Aya ★★★	18:00～19:00 HIP & LEG Nori ★★	18:30
19:00	18:20～19:20 STRETCH honami ★			18:00～19:00 BASIC1 misato ★				19:00
19:30	※レッスン内容変更	※レッスン内容変更	※インストラクター変更					19:30
20:00	19:30～20:30 フローヨガ Kako ★★	19:30～20:30 ビューティーヨガ AKKO ★	19:45～20:45 STRETCH もも ★	19:30～20:30 シェイプアップヨガ MOMOKA ★★★	19:30～20:30 やさしいフローヨガ Yuka ★	19:30～20:30 アロマリラックスヨ ガ Aya ★	19:45～20:45 BASIC1 IROHA ★	20:00
20:30		19:45～20:45 HIP & LEG TOMOMI ★★		19:45～20:45 BASIC2 misato ★★	19:45～20:45 LOWER BODY TOMOMI ★			20:30
21:00	21:00～22:00 リラックスヨガ Kako ★	21:00～22:00 シェイプアップヨガ HARUKA ★★★	21:00～22:00 やさしいデトックスヨ ガ misato ★	21:00～22:00 パワーヨガ Yuka ★★★	21:00～22:00 デトックスヨガ Aya ★★			21:00
21:30								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】
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1時間前迄

※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。
※スタジオ内で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室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。