

CALDO & Mapila NARIMASU STUDIO TIMETABLE
カルド&マピラ成増 12月スタジオタイムテーブル

月	HOT	PILATES	火	HOT	PILATES	水	HOT	PILATES	木	HOT	PILATES	金	HOT	PILATES	土	HOT	PILATES	日	HOT	PILATES
	10:30~11:30 ベーックヨガ 芝崎 知花子 ★★	10:30~11:30 BEGINNER KA-RA ★		10:30~11:30 やさしい デトックスヨガ みっこ ★	10:30~11:30 BASIC2 美華～はるか～ ★★		10:30~11:30 デンセグリティー ヨガ 根岸 緑 ★★	10:30~11:30 BODYMAKE Anna ★★		10:30~11:30 ビギナーヨガ MANA ★	10:30~11:30 BEGINNER:♪ 美華～はるか～ ★		10:30~11:30 ストレッチング ヨガ emiko ★	10:30~11:30 BASIC2 Anna ★★		10:30~11:30 ピューティーヨガ ありさ ★	10:30~11:30 BEGINNER:♪ Anna ★		10:30~11:30 ピラティス 山田 美佳 ★★	11:00~12:00 遅替わり Staff ★
11:00																				
11:30																				
12:00	12:00~13:00 アロマ ピューティーヨガ 芝崎 知花子 ★		12:00~13:00 ベーックヨガ emiko ★★		12:00~12:45 やさしい デトックスヨガ 根岸 緑 ★		12:00~13:00 BEGINNER Anna ★		12:00~13:00 デトックスヨガ MANA ★★			12:00~13:00 シェイプアップ ヨガ みっこ ★★★		12:00~13:00 BEGINNER norico ★		12:00~13:00 ベーックヨガ ありさ ★★	12:00~13:00 BEGINNER Anna ★		12:00~13:00 アロマストレッチ 山田 美佳	12:00
12:30																				
13:00																				
13:30	13:30~14:30 ボディメイク エクササイズ YUMI ★★		13:00~14:00 BODYMAKE AYUMI ★★		13:30~14:30 ピューティーヨガ 美華～はるか～ ★		13:30~14:30 【ゆるホット】 パワーヨガ 小林 後香 ★★★		13:30~14:30 BEGINNER Anna ★		13:15~14:15 BASIC1 YUMI ★		13:30~14:30 やさしい デトックスヨガ norico ★		13:30~14:30 リラックスヨガ norico ★		13:30~14:30 リラックスヨガ masayo ★★	13:30~14:30 ボディメイク 山田 美佳	13:30	
14:00																				
14:30																				
15:00	15:00~16:00 リラックスヨガ 睡外美 ★		14:30~15:30 BASIC1 AYUMI ★		15:00~16:00 コアトレヨガ 美華～はるか～ ★★		15:00~16:00 BEGINNER:♪ Wakaba ★		14:30~15:30 BEGINNER:♪ NANA ★		14:45~15:30 BODYMAKE YUMI ★★		14:45~15:45 BEGINNER:♪ 美華～はるか～ ★		15:00~16:00 バーヨガ Anna ★★★	15:00~16:00 リラックスヨガ masayo ★	15:00~16:00 リラックスヨガ 山田 美佳	15:00		
15:30																				
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00	*男性インストラクター 18:30~19:15 やさしい デトックスヨガ MASAKI ★		18:00~19:00 BEGINNER:♪ norico ★		18:00~19:00 肩こり 腰痛改善ヨガ 渡辺 千恵子 ★★		18:00~18:45 ピューティーヨガ emiko ★		18:00~19:00 BEGINNER 山田 美佳 ★		18:15~19:15 BODYMAKE 愛里 ★★		18:30~19:30 アロマヒーリング ヨガ HARUKA ★		18:00~19:00 コアトレヨガ 小林 千恵子 ★★★	18:30~19:30 BODYMAKE KA-RA ★★	17:00~18:00 BEGINNER KA-RA ★	16:30~17:30 骨盤 コンディショニングヨガ 小林 垣希 ★★	17:00~18:00 遅替わり	17:00
18:30																				
19:00																				
19:30	*男性インストラクター 19:40~20:40 パワーヨガ MASAKI ★★★		19:30~20:30 BASIC2 norico ★★		19:30~20:15 やさしい フローヨガ 渡辺 千恵子 ★★		19:30~20:30 BEGINNER 富永 夏希 ★		19:30~20:30 やさしい パワーヨガ Junko ★★		19:30~20:30 BASIC2 山田 美佳 ★★		19:30~19:15 シェイプアップヨガ 住吉 千恵子 ★★★		19:45~20:45 BEGINNER Wakaba ★	19:45~20:45 BEGINNER:♪ 小林 垣希 ★	18:00~19:00 隆ヨガ Ryoko ★	18:00~19:00 隆ヨガ Ryoko ★	17:00~18:00 遅替わり	18:00
20:00																				
20:30																				
21:00	21:05~22:05 フローヨガ norico ★★			21:00~22:00 デトックスヨガ Ryoko ★★		21:00~22:00 BASIC2 富永 夏希 ★★		21:00~22:00 肩ヨガ emiko ★		21:00~22:00 BASIC1 富永 夏希 ★		21:05~20:40 ピギナーヨガ akari ★		21:15~22:15 BEGINNER:♪ Wakaba ★	21:05~22:05 ピギナーヨガ 香雪 ★	21:15~22:15 BEGINNER:♪ 小林 垣希 ★	20:00 閉館	《12月休館日のお知らせ》 6日(土)16日(火) 26日(金)30日(火) 31日(水)	LINE登録お問い合わせ！	21:00
21:30																				
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 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		20:00 閉館	20:00 閉館	20:30	

【スタジオご利用の注意事項】

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

※携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。

※同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。

※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。

※スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の関係で10分～15分前となります。

※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。

※HOTのレッスンは定員60名です。

※HOTヨガは整理券制です。

※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。

※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。

※ピラティススタジオの定員は12名

※マシンピラティスはhacomonoマイページから事前予約制です。

※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。

※HOTヨガの後マピラを受けられる方は一度シャワーを浴びてからマシンピラティスレッスンにご参加ください。
※マシンピラティスレッスン参加時は靴下着用が必須となります(滑り止め推奨)



LINE登録すると…

①RED PRO公式 LINE: 記念台形の初回レッスン料金が半額!

②毎日も週刊もお読み頂けるLINE公式アカウント

③お得な情報や特典情報を配信!

④お問い合わせやお問い合わせの際の参考にして下さい。