

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		火		水		木		金		土		日	
HOT		HOT		HOT		HOT		HOT		HOT		HOT	
PILATES		PILATES		PILATES		PILATES		PILATES		PILATES		PILATES	
10:30		10:30		10:30		10:30		10:30		10:30		10:30	
10:30~11:30 ベージックヨガ 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 ストレッチング ヨガ emiko ★		10:30~11:30 BASIC2 Anna ★★		10:30~11:30 ビューティーヨガ ありさ ★	
11:00		11:00		11:00		11:00		11:00		11:00		11:00	
11:30		11:30		11:30		11:30		11:30		11:30		11:30	
12:00		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00	
12:00~13:00 アロマ ビューティーヨガ 芝崎 知花子 ★		12:00~13:00 ベージックヨガ emiko ★★		12:00~13:00 やさしい デトックスヨガ 根岸 綾 ★		12:00~13:00 アロマ 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 ベージックヨガ ありさ ★★	
12:30		12:30		12:30		12:30		12:30		12:30		12:30	
13:00		13:00		13:00		13:00		13:00		13:00		13:00	
13:30		13:30		13:30		13:30		13:30		13:30		13:30	
13:30~14:30 ボディメイク エクササイズ YUMI ★★		13:30~14:30 BODYMAKE AYUMI ★★		13:30~14:30 やさしい デトックスヨガ 美華～はるか～ ★		13:30~14:30 BASIC1 YUMI ★		13:30~14:30 リラクソスヨガ norico ★		13:30~14:30 BEGINNER Anna ★		13:30~14:30 リラクソスヨガ masayo ★★	
14:00		14:00		14:00		14:00		14:00		14:00		14:00	
14:30		14:30		14:30		14:30		14:30		14:30		14:30	
15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		15:00	
15:00~16:00 リラクソスヨガ 暁外美 ★		15:00~16:00 BASIC1 AYUMI ★		15:00~16:00 やさしい デトックスヨガ 美華～はるか～ ★★		15:00~16:00 BODYMAKE YUMI ★★		15:00~16:00 BEGINNER Anna ★★★		15:00~16:00 リラクソスヨガ masayo ★		15:00~16:00 BASIC1 山田 美佳 ★	
15:30		15:30		15:30		15:30		15:30		15:30		15:30	
16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00	
16:30		16:30		16:30		16:30		16:30		16:30		16:30	
17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00	
17:30		17:30		17:30		17:30		17:30		17:30		17:30	
18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00	
18:00~19:00 リラクソスヨガ MASAKI ★		18:00~19:00 ボディメイク norico ★		18:00~19:00 やさしい デトックスヨガ 美華～はるか～ ★★		18:00~19:00 BASIC1 山田 美佳 ★		18:00~19:00 アロマ デトックスヨガ HARUKA ★		18:00~19:00 BEGINNER Anna ★★		18:00~19:00 リラクソスヨガ masayo ★	
18:30		18:30		18:30		18:30		18:30		18:30		18:30	
19:00		19:00		19:00		19:00		19:00		19:00		19:00	
19:30		19:30		19:30		19:30		19:30		19:30		19:30	
20:00		20:00		20:00		20:00		20:00		20:00		20:00	
20:30		20:30		20:30		20:30		20:30		20:30		20:30	
21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00	
21:05~22:05 フローヨガ norico ★★		21:05~22:05 BASIC2 富永 夏希 ★★		21:05~22:05 BASIC1 山田 美佳 ★		21:05~22:05 BASIC1 山田 美佳 ★		21:05~22:05 BASIC1 山田 美佳 ★		21:05~22:05 BASIC1 山田 美佳 ★		21:05~22:05 BASIC1 山田 美佳 ★	
21:30		21:30		21:30		21:30		21:30		21:30		21:30	
22:00		22:00		22:00		22:00		22:00		22:00		22:00	
22:30		22:30		22:30		22:30		22:30		22:30		22:30	

【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。

※同日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hacomo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)



《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)

各プログラムの下の★は
レッスン強度、難度を示しております
★.....初級
★★.....中級
★★★.....上級
*J...音楽に合わせて動くクラス
レッスンに参加される際の参考に下さい