

CALDO&Mapila NARIMASU STUDIO TIMETABLE
カルド&マピラ成増 6月17日(水)~6月29日(月) スタジオスケジュール

6月17日(水)		6月18日(木)		6月19日(金)		6月20日(土)		6月21日(日)		6月22日(月)		6月23日(火)	
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
							9:15~10:00 UPPERBODY1 norico ★		9:15~10:00 BEGINNER+♪ 香雪 ★				
10:30~11:30 デンセグライダー ヨガ@ 根岸 綾 ★★	10:30~11:30 BODYMAKE 愛里 ★★	10:30~11:30 ビューティーヨガ MANA ★	10:30~11:30 BEGINNER+♪ 美華~はるか~ ★	10:30~11:30 デトックスヨガ misono ★★	10:30~11:30 BASIC2 with Cardio Tramp Anna ★★	10:30~11:30 ビューティーヨガ ありさ ★	10:30~11:30 BASIC2 norico ★★	10:30~11:30 ピラティス 山田 美佳 ★★		10:30~11:30 リフレッシュヨガ YUMI ★★	10:30~11:15 WAIST KA-RA ★★	10:30~11:30 やさしい デトックスヨガ みっこ ★	10:30~11:30 BEGINNER 美華~はるか~ ★
※ヨガブロック使用													
12:00~12:45 やさしいデトックスヨガ 根岸 綾 ★	12:00~13:00 LOWERBODY1 愛里 ★	12:00~13:00 アロマ デトックスヨガ MANA ★★	11:45~12:30 BASIC2 with Cardio Tramp 美華~はるか~ ★★	12:00~13:00 シェイプアップヨガ みっこ ★★★	12:00~13:00 BASIC1 misono ★	12:00~13:00 ベーシックヨガ ありさ ★★	12:00~13:00 BEGINNER+♪ norico ★	12:00~13:00 アロマストレッチ 山田 美佳 ★	12:15~13:00 LOWER BODY1 麻衣 ★	12:00~13:00 アロマ ビューティーヨガ 芝崎 知花子 ★	11:30~12:30 LOWER BODY1 KA-RA ★	12:00~12:45 BASIC2 美華~はるか~ ★★	12:00~12:45 BASIC2 美華~はるか~ ★★
13:30~14:30 【ゆるホット】 シェイプアップヨガ 小林 優香 ★★★		13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ MIO ★★★	13:15~14:15 BASIC1 YUMI ★	13:30~14:30 フローヨガ norico ★★		13:30~14:30 リラクゼーション ヨガ 瞳外美 ★		13:30~14:30 アロマストレッチ 山田 美佳 ★	13:30~14:30 BODYMAKE 山田 美佳 ★★	13:30~14:30 骨盤 コンディショニング ヨガ 芝崎 知花子 ★★	13:00~14:00 BODYMAKE AYUMI ★★	13:30~14:30 コアトレヨガ 美華~はるか~ ★	13:30~14:30 UPPER BODY1 山田 美佳 ★
※ヨガブロック使用													
15:00~16:00 ピギナーヨガ 小林 優香 ★	14:30~15:30 BEGINNER+♪ misono ★	15:00~16:00 ストレッチングヨガ Ryoko ★	14:45~15:30 BODYMAKE YUMI ★★	15:00~16:00 リラクゼーション ヨガ AKIM ★	14:45~15:45 BEGINNER+♪ 美華~はるか~ ★	15:00~16:00 ヴィンヤサフロー ヨガ 瞳外美 ★★★	15:30~16:30 WAIST 有希 ★★	15:00~16:00 リラクゼーション ヨガ YUMI ★	15:00~16:00 BASIC1 山田 美佳 ★	15:00~16:00 リラクゼーション ヨガ 瞳外美 ★	14:15~15:15 BASIC1 AYUMI ★	15:00~16:00 コアトレヨガ 美華~はるか~ ★★	15:00~16:00 HIP&LEGS 山田 美佳 ★★
18:00~18:45 リラクゼーション SACHIKO ★	17:45~18:30 WAIST 山田 美佳 ★★	18:30~19:15 シェイプアップヨガ 住吉 千恵美 ★★★	18:15~19:15 BASIC2 愛里 ★★	18:30~19:30 アロマヒーリング ヨガ HARUKA ★	18:15~19:00 BASIC2 norico ★★	18:00~19:00 コアトレヨガ 小林 垂希 ★★	18:30~19:30 BODYMAKE KA-RA ★★	18:00~19:00 陰ヨガ Ryoko ★	18:00~19:00 BASIC2 黒木 愛理 ★	18:15~19:15 やさしい デトックスヨガ saki ★	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 UPPER BODY1 富永 夏希 ★
19:30~20:30 やさしい(ワー)ヨガ Junko ★★	19:45~20:30 BACK&ARMS 山田 美佳 ★★	19:40~20:40 ピギナーヨガ akari ★	19:45~20:30 HIP&LEGS 愛里 ★★	19:55~20:40 ベーシックヨガ HARUKA ★★	19:30~20:30 BEGINNER+♪ 小林 垂希 ★	20:00 閉館		20:00 閉館		19:40~20:40 パワーヨガ norico ★★★	19:30~20:30 BASIC2 麻衣 ★★	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 ★
21:00~22:00 ビューティーヨガ Junko ★	21:00~22:00 BASIC1 富永 夏希 ★	21:05~21:50 リフレッシュヨガ akari ★★	21:00~22:00 BASIC1 愛里 ★	21:05~22:05 ピギナーヨガ 香雪 ★	21:00~22:00 BASIC2 小林 垂希 ★★					21:05~22:05 フローヨガ norico ★★	21:00~21:45 BEGINNER REINA ★	21:00~21:45 デトックスヨガ Ryoko ★★	21:00~22:00 BASIC2 富永 夏希 ★★
22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館						22:30 閉館		22:30 閉館	

6月24日(水)		6月25日(木)		6月27日(土)		6月28日(日)		6月29日(月)		
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	
						9:15~10:00 UPPERBODY1 norico ★		9:15~10:00 BEGINNER+♪ 香雪 ★		
10:30~11:30 デンセグライダー ヨガ@ 根岸 綾 ★★	10:30~11:30 BODYMAKE Anna ★★	10:30~11:30 ビューティーヨガ MANA ★	10:30~11:30 BEGINNER+♪ 美華~はるか~ ★	10:30~11:30 ビューティーヨガ ありさ ★	10:30~11:30 BASIC2 norico ★★	10:30~11:30 ピラティス 山田 美佳 ★★		10:30~11:30 リフレッシュヨガ YUMI ★★	10:30~11:15 WAIST KA-RA ★★	
※ヨガブロック使用										
12:00~12:45 やさしいデトックスヨガ 根岸 綾 ★	12:00~13:00 BASIC1 Anna ★	12:00~13:00 アロマ デトックスヨガ MANA ★★	11:45~12:30 BASIC2 with Cardio Tramp 美華~はるか~ ★★	12:00~13:00 ベーシックヨガ ありさ ★★	12:00~13:00 BEGINNER+♪ norico ★	12:00~13:00 アロマストレッチ 山田 美佳 ★	12:15~13:00 LOWER BODY1 麻衣 ★	12:00~13:00 アロマ ビューティーヨガ 芝崎 知花子 ★	11:30~12:30 LOWER BODY1 KA-RA ★	
13:30~14:30 【ゆるホット】 シェイプアップヨガ 小林 優香 ★★★		13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ MIO ★★★	13:15~14:15 BASIC1 YUMI ★	13:30~14:30 リラクゼーション ヨガ 瞳外美 ★		13:45~14:30 デトックス ヨガ 麻衣 ★★	13:30~14:30 BODYMAKE 山田 美佳 ★★	13:30~14:30 骨盤 コンディショニング ヨガ 芝崎 知花子 ★★	13:00~14:00 BODYMAKE AYUMI ★★	
※ヨガブロック使用										
15:00~16:00 ピギナーヨガ 小林 優香 ★	14:30~15:30 BEGINNER+♪ misono ★	15:00~16:00 ストレッチングヨガ Ryoko ★	14:45~15:30 BODYMAKE YUMI ★★	15:00~16:00 ヴィンヤサフロー ヨガ 瞳外美 ★★★	15:30~16:30 WAIST 有希 ★★	15:00~16:00 ピギナーヨガ 麻衣 ★	15:00~16:00 BASIC1 山田 美佳 ★★	15:00~16:00 リラクゼーション ヨガ 瞳外美 ★	14:15~15:15 BASIC1 AYUMI ★	
18:00~18:45 リラクゼーション SACHIKO ★	18:00~19:00 BASIC1 富永 夏希 ★	18:30~19:15 シェイプアップヨガ 住吉 千恵美 ★★★	18:15~19:15 BODYMAKE 愛里 ★★	18:00~19:00 コアトレヨガ 小林 垂希 ★★	18:30~19:30 BODYMAKE KA-RA ★★	18:00~19:00 陰ヨガ Ryoko ★	18:00~19:00 BASIC2 黒木 愛理 ★	18:15~19:15 やさしい デトックスヨガ saki ★	18:00~19:00 BEGINNER+♪ norico ★	
19:30~20:30 やさしい(ワー)ヨガ Junko ★★	19:30~20:30 BASIC2 富永 夏希 ★★	19:40~20:40 ピギナーヨガ akari ★	19:45~20:30 HIP&LEGS 愛里 ★★	20:00 閉館		20:00 閉館		19:40~20:40 パワーヨガ norico ★★★	19:30~20:30 BASIC2 麻衣 ★★	
21:00~22:00 ビューティーヨガ Junko ★	21:00~22:00 BODYMAKE 富永 夏希 ★★	21:05~21:50 リフレッシュヨガ akari ★★	21:00~22:00 BASIC1 麻衣 ★	《6月休館日のお知らせ》 6日(土) 16日(火) 26日(金) 30日(火)					21:05~22:05 フローヨガ norico ★★	21:00~21:45 BEGINNER REINA ★
22:30 閉館		22:30 閉館							22:30 閉館	

【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室は断りしております。
 ※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。

※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断りしております。

※ピラティススタジオの定員は13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。