CALDO＆Mapila NARIMASU STUDIO TIMETABLE

カルド&マピラ成増 7月1日（水）～7月15日（水） スタジオスケジュール

7月1日（水）

HOT	PILATES
10:30～11:30 テンセグリティーヨガ® 根岸 綾 ★★	10:30～11:30 LOWER BODY1 麻衣 ★
⇩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 BASIC2 麻衣 ★★
13:30～14:30 【ゆるホット】 シェイプアップヨガ 小林 優香 ★★★	
⇩ヨガブロック使用	14:30～15:30 BEGINNER+♪ misono ★
15:00～16:00 ビギナーヨガ 小林 優香 ★	
	17:45～18:30 WAIST 山田 美佳 ★★
18:00～18:45 リラックスヨガ SACHIKO ★	18:45～19:30 HIP＆LEGS 山田 美佳 ★★
19:40～20:40 ボディメイクヨガ HARUKA ★★	19:45～20:30 BACK＆ARMS 山田 美佳 ★★
21:05～21:50 ビューティーヨガ HARUKA ★	21:00～22:00 BASIC1 山田 美佳 ★
22:30 閉館	

7月2日（木）

HOT	PILATES
10:30～11:30 ビューティヨガ MANA ★	10:30～11:30 BEGINNER+♪ 美華～はるか～ ★
	11:45～12:30 BASIC2 with Cardio Tramp 美華～はるか～ ★★
12:00～13:00 アロマ デトックスヨガ MANA ★★	
13:30～14:30 フローヨガ 麻衣 ★★	13:15～14:15 BASIC1 YUMI ★
15:00～16:00 ストレッチングヨガ Ryoko ★	14:45～15:30 BODYMAKE YUMI ★★
	17:45～18:30 BASIC1 麻衣 ★
18:30～19:15 シェイプアップヨガ 住吉 千恵美 ★★★	18:45～19:30 BACK＆ARMS 愛里 ★★
⇩ヨガブロック使用	
19:40～20:40 ビギナーヨガ akari ★	20:00～20:45 HIP&LEGS 愛里 ★★
21:05～22:05 リフレッシュヨガ akari ★★	21:00～22:00 BASIC1 愛里 ★
22:30 閉館	

7月3日（金）

HOT	PILATES
10:30～11:30 デトックスヨガ misono ★★	10:30～11:30 BASIC2 with Cardio Tramp Anna ★★
12:00～13:00 シェイプアップヨガ みっこ ★★★	12:00～13:00 BEGINNER misono ★
13:30～14:30 ビギナーヨガ norico ★	
15:00～15:45 ベーシックヨガ AKIM ★★	14:45～15:45 BEGINNER+♪ 美華～はるか～ ★
	16:15～17:15 BODYMAKE 美華～はるか～ ★★
18:30～19:30 アロマヒーリング ヨガ HARUKA ★	18:15～19:00 BASIC2 norico ★★
19:55～20:40 ベーシックヨガ HARUKA ★★	19:30～20:30 BEGINNER+♪ 小林 亜希 ★
21:05～21:50 やさしいフローヨガ 香雪 ★	21:00～22:00 BASIC2 小林 亜希 ★★
22:30 閉館	

7月4日（土）

HOT	PILATES
	9:15～10:00 BACK＆ARMS 山田 美佳 ★★
10:30～11:30 ビューティーヨガ ありさ ★	10:15～11:15 BASIC1 山田 美佳 ★
	11:30～12:15 FULLBODY 山田 美佳 ★★
12:00～13:00 ベーシックヨガ ありさ ★★	
	12:45～13:45 BEGINNER+♪ norico ★
13:30～14:30 リラックスヨガ 瞳外美 ★	
	14:15～15:00 BEGINNER ひろみ ★
15:00～16:00 ヴィンヤサフロー ヨガ 瞳外美 ★★★	
	15:30～16:30 WAIST 有希 ★★
16:30～17:30 やさしい デトックスヨガ 小林 亜希 ★	
	17:00～18:00 LOWER BODY1 KA-RA ★
18:00～19:00 コアトレヨガ 小林 亜希 ★★	
	18:30～19:30 BODYMAKE KA-RA ★★
20:00 閉館	

7月5日（日）

HOT	PILATES
	9:15～10:00 BEGINNER+♪ 香雪 ★
10:30～11:30 ピラティス 山田 美佳 ★★	
	11:00～12:00 BEGINNER 麻衣 ★
12:00～13:00 アロマストレッチ 山田 美佳 ★	12:15～13:00 LOWER BODY1 麻衣 ★
13:30～14:30 リフレッシュヨガ 麻衣 ★★	13:30～14:30 BODYMAKE 山田 美佳 ★★
15:00～16:00 ビューティーヨガ 麻衣 ★	15:00～16:00 BASIC1 山田 美佳 ★
16:30～17:30 骨盤 コンディショニングヨガ Ryoko ★★	16:30～17:30 BEGINNER+♪ 黒木 愛理 ★
18:00～19:00 除ヨガ Ryoko ★	18:00～19:00 BASIC2 黒木 愛理 ★★
20:00 閉館	

7月7日（火）

HOT	PILATES
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～ ★
12:00～13:00 ベーシックヨガ emiko ★★	12:00～12:45 BASIC2 美華～はるか～ ★★
13:30～14:30 ビューティーヨガ 美華～はるか～ ★	13:30～14:30 UPPER BODY1 山田 美佳 ★
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 ★★
18:00～19:00 肩こり 腰痛改善ヨガ 渡辺 千恵子 ★★	18:45～19:30 BODYMAKE 山田 美佳 ★★
19:30～20:15 やさしいフローヨガ 渡辺 千恵子 ★	19:45～20:45 STRETCH 山田 美佳 ★
21:00～22:00 デトックスヨガ Ryoko ★★	21:00～22:00 FULLBODY 山田 美佳 ★★
22:30 閉館	

7月8日（水）

HOT	PILATES
10:30～11:30 テンセグリティーヨガ® 根岸 綾 ★★	10:30～11:30 BODYMAKE Anna ★★
⇩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 ★
13:30～14:30 【ゆるホット】 シェイプアップヨガ 小林 優香 ★★★	
⇩ヨガブロック使用	14:30～15:30 BEGINNER+♪ misono ★
15:00～16:00 ビギナーヨガ 小林 優香 ★	
	17:45～18:30 WAIST 山田 美佳 ★★
18:00～18:45 リラックスヨガ SACHIKO ★	18:45～19:30 HIP＆LEGS 山田 美佳 ★★
19:40～20:40 やさしいパワーヨガ Junko ★★	19:45～20:30 BACK＆ARMS 山田 美佳 ★★
21:05～21:50 ビューティーヨガ Junko ★	21:00～22:00 BASIC1 山田 美佳 ★
22:30 閉館	

7月9日（木）

HOT	PILATES
10:30～11:30 ビューティヨガ MANA ★	10:30～11:30 BEGINNER+♪ 美華～はるか～ ★
	11:45～12:30 BASIC2 with Cardio Tramp 美華～はるか～ ★★
12:00～13:00 アロマ デトックスヨガ MANA ★★	
13:30～14:30 フローヨガ 麻衣 ★★	13:15～14:15 BASIC1 YUMI ★
15:00～16:00 ストレッチングヨガ Ryoko ★	14:45～15:30 BODYMAKE YUMI ★★
	17:45～18:30 BASIC1 麻衣 ★
18:30～19:15 シェイプアップヨガ 住吉 千恵美 ★★★	18:45～19:30 BACK＆ARMS 愛里 ★★
⇩ヨガブロック使用	
19:40～20:40 ビギナーヨガ akari ★	20:00～20:45 HIP&LEGS 愛里 ★★
21:05～22:05 リフレッシュヨガ akari ★★	21:00～22:00 BASIC1 愛里 ★
22:30 閉館	

7月10日（金）

HOT	PILATES
10:30～11:30 デトックスヨガ misono ★★	10:30～11:30 BASIC2 with Cardio Tramp Anna ★★
12:00～13:00 シェイプアップヨガ みっこ ★★★	12:00～13:00 BEGINNER misono ★
13:30～14:30 ビギナーヨガ norico ★	
15:00～15:45 ベーシックヨガ AKIM ★★	14:45～15:45 BEGINNER+♪ 美華～はるか～ ★
	16:15～17:15 BODYMAKE 美華～はるか～ ★★
18:30～19:30 アロマヒーリング ヨガ HARUKA ★	18:15～19:00 BASIC2 norico ★★
19:55～20:40 ベーシックヨガ HARUKA ★★	19:30～20:30 BEGINNER+♪ 小林 亜希 ★
21:05～21:50 やさしいフローヨガ 香雪 ★	21:00～22:00 BASIC2 小林 亜希 ★★
22:30 閉館	

7月11日（土）

HOT	PILATES
	9:15～10:00 BACK＆ARMS 山田 美佳 ★★
10:30～11:30 ビューティーヨガ ありさ ★	10:15～11:15 BASIC1 山田 美佳 ★
	11:30～12:15 FULLBODY 山田 美佳 ★★
12:00～13:00 ベーシックヨガ ありさ ★★	
	12:45～13:45 BEGINNER+♪ norico ★
13:30～14:30 リラックスヨガ 瞳外美 ★	
	14:15～15:00 BEGINNER ひろみ ★
15:00～16:00 ヴィンヤサフロー ヨガ 瞳外美 ★★★	
	15:30～16:30 WAIST 有希 ★★
16:30～17:30 やさしい デトックスヨガ 小林 亜希 ★	
	17:00～18:00 LOWER BODY1 KA-RA ★
18:00～19:00 コアトレヨガ 小林 亜希 ★★	
	18:30～19:30 BODYMAKE KA-RA ★★
20:00 閉館	

7月12日（日）

HOT	PILATES
	9:15～10:00 BEGINNER+♪ 香雪 ★
10:30～11:30 ピラティス 山田 美佳 ★★	
	11:00～12:00 BEGINNER 麻衣 ★
12:00～13:00 アロマストレッチ 山田 美佳 ★	12:15～13:00 LOWER BODY1 麻衣 ★
13:30～14:30 ウーマンライフヨガ masayo ★★	13:30～14:30 BODYMAKE 山田 美佳 ★★
15:00～16:00 リラックスヨガ masayo ★	15:00～16:00 BASIC1 山田 美佳 ★
16:30～17:30 骨盤 コンディショニングヨガ Ryoko ★★	16:30～17:30 BEGINNER+♪ 黒木 愛理 ★
18:00～19:00 除ヨガ Ryoko ★	18:00～19:00 BASIC2 黒木 愛理 ★★
20:00 閉館	

7月13日（月）

HOT	PILATES
10:30～11:30 リフレッシュヨガ YUMI ★★	10:30～11:15 WAIST KA-RA ★★
	11:30～12:30 LOWER BODY1 KA-RA ★
12:00～13:00 アロマ ビューティーヨガ 芝崎 知花子 ★	
	13:00～14:00 BODYMAKE AYUMI ★★
13:30～14:30 骨盤 コンディショニングヨガ 芝崎 知花子 ★★	
	14:15～15:15 BASIC1 AYUMI ★
15:00～16:00 リラックスヨガ 瞳外美 ★	
18:15～19:15 やさしい デトックスヨガ saki ★	18:00～19:00 BASIC2 with Cardio Tramp norico ★★
19:40～20:40 パワーヨガ norico ★★★	19:30～20:30 BASIC2 麻衣 ★★
21:05～21:50 フローヨガ norico ★★	21:00～21:45 BEGINNER REINA ★
22:30 閉館	

7月14日（火）

HOT	PILATES
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～ ★
12:00～13:00 ベーシックヨガ emiko ★★	12:00～12:45 BASIC2 美華～はるか～ ★★
13:30～14:30 ビューティーヨガ 美華～はるか～ ★	13:30～14:30 UPPER BODY1 山田 美佳 ★
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 ★★
18:00～19:00 肩こり 腰痛改善ヨガ 渡辺 千恵子 ★★	18:45～19:30 BODYMAKE 山田 美佳 ★★
19:30～20:15 やさしいフローヨガ 渡辺 千恵子 ★	19:45～20:45 STRETCH 山田 美佳 ★
21:00～22:00 デトックスヨガ Ryoko ★★	21:00～22:00 FULLBODY 山田 美佳 ★★
22:30 閉館	

7月15日（水）

HOT	PILATES
10:30～11:30 テンセグリティーヨガ® 根岸 綾 ★★	10:30～11:30 FULLBODY YUMI ★★
⇩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 YUMI STRETCH ★
13:30～14:30 【ゆるホット】 シェイプアップヨガ 小林 優香 ★★★	
⇩ヨガブロック使用	14:30～15:30 BEGINNER+♪ misono ★
15:00～16:00 ビギナーヨガ 小林 優香 ★	
	17:45～18:30 WAIST 山田 美佳 ★★
18:00～18:45 リラックスヨガ SACHIKO ★	18:45～19:30 HIP＆LEGS 山田 美佳 ★★
19:40～20:40 やさしいパワーヨガ Junko ★★	19:45～20:30 BACK＆ARMS 山田 美佳 ★★
21:05～21:50 ビューティーヨガ Junko ★	21:00～22:00 BASIC1 冨永 夏希 ★
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。

※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。
※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(滑り止め必須)

《7月休館日のお知らせ》
6日（月）16日（木）
26日（日）31日（金）