CALDO＆Mapila NARIMASU STUDIO TIMETABLE

カルド&マピラ成増 7月17日（金）～7月30日（木） スタジオスケジュール

7月17日（金）

HOT

- 10:30～11:30 デトックスヨガ misono ★★
- 12:00～13:00 シェイプアップヨガ みっこ ★★★
- 13:30～14:30 フローヨガ norico ★★
- 4ヨガブロック使用
- 15:00～16:00 リラックスヨガ AKIM ★
- 18:30～19:30 アロマヒーリングヨガ HARUKA ★
- 19:55～20:40 ベーシックヨガ HARUKA ★★
- 21:05～22:05 ビギナーヨガ 香雪 ★

PILATES

- 10:30～11:30 BASIC2 with Cardio Tramp 調整中 ★★
- 12:00～13:00 BEGINNER misono ★
- 14:45～15:45 BEGINNER+♪ 美華～はるか～ ★
- 16:15～17:15 BODYMAKE 美華～はるか～ ★★
- 18:15～19:00 BASIC2 norico ★★
- 19:30～20:30 BEGINNER+♪ 小林 亜希 ★
- 21:00～22:00 BASIC2 小林 亜希 ★★

22:30 閉館

7月18日（土）

HOT

- 10:30～11:30 ビューティーヨガ ありさ ★
- 12:00～13:00 ベーシックヨガ ありさ ★★
- 13:30～14:30 リラックスヨガ 瞳外美 ★
- 15:00～16:00 ヴィンヤサフローヨガ 瞳外美 ★★★
- 16:30～17:30 やさしいデトックスヨガ 小林 亜希 ★
- 18:00～19:00 コアトレヨガ 小林 亜希 ★★

PILATES

- 9:15～10:00 BACK&ARMS 山田 美佳 ★★
- 10:15～11:15 BASIC1 山田 美佳 ★
- 11:30～12:15 FULLBODY 山田 美佳 ★★
- 12:45～13:45 BEGINNER+♪ norico ★
- 14:15～15:00 BEGINNER ひろみ ★
- 15:30～16:30 WAIST 有希 ★★
- 17:00～18:00 BASIC1 norico ★
- 18:30～19:30 BASIC2 with Cardio Tramp norico ★★

20:00 閉館

7月19日（日）

HOT

- 10:30～11:30 ピラティス 山田 美佳 ★★
- 12:00～13:00 アロマストレッチ 山田 美佳 ★
- 13:30～14:30 肩こり 腰痛改善ヨガ YUMI ★★
- 15:00～16:00 リラックスヨガ YUMI ★
- 16:30～17:30 骨盤コンディショニングヨガ Ryoko ★★
- 18:00～19:00 陰ヨガ Ryoko ★

PILATES

- 9:15～10:00 BEGINNER+♪ 香雪 ★
- 11:00～12:00 BEGINNER masayo ★
- 12:15～13:00 LOWER BODY1 masayo ★
- 13:30～14:30 BODYMAKE 山田 美佳 ★★
- 15:00～16:00 BASIC1 山田 美佳 ★
- 16:30～17:30 BEGINNER+♪ 黒木 愛理 ★
- 18:00～19:00 BASIC2 黒木 愛理 ★★

20:00 閉館

7月20日（月）【祝日営業】

HOT

PILATES

祝日プログラム
※別紙参照※

20:00 閉館

7月21日（火）

HOT

- 10:30～11:30 やさしいデトックスヨガ みっこ ★
- 12:00～13:00 ベーシックヨガ emiko ★★
- 13:30～14:30 ビューティーヨガ 美華～はるか～ ★
- 15:00～16:00 コアトレヨガ 美華～はるか～ ★★
- 18:00～19:00 肩こり 腰痛改善ヨガ 渡辺 千恵子 ★★
- 19:30～20:15 やさしいフローヨガ 渡辺 千恵子 ★
- 21:00～21:45 デトックスヨガ Ryoko ★★

PILATES

- 10:30～11:30 BEGINNER 美華～はるか～ ★
- 12:00～12:45 BASIC2 美華～はるか～ ★★
- 13:30～14:30 UPPER BODY1 山田 美佳 ★
- 15:00～16:00 HIP&LEGS 山田 美佳 ★★
- 18:30～19:15 WAIST 冨永 夏希 ★★
- 19:30～20:30 BASIC1 冨永 夏希 ★
- 20:45～21:45 BODYMAKE 冨永 夏希 ★★

22:30 閉館

7月22日（水）

HOT

- 10:30～11:30 テンセグリティーヨガ® 根岸 綾 ★★
- 4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 ★
- 13:30～14:30 【ゆるホット】シェイプアップヨガ 小林 優香 ★★★
- 4ヨガブロック使用
- 15:00～16:00 ピギナーヨガ 小林 優香 ★
- 18:00～18:45 リラックスヨガ SACHIKO ★
- 19:30～20:30 やさしいパワーヨガ Junko ★★
- 21:00～21:45 ビューティーヨガ Junko ★

PILATES

- 10:30～11:30 BODYMAKE 山田 美佳 ★★
- 12:00～13:00 BASIC1 山田 美佳 ★
- 14:30～15:30 BEGINNER+♪ norico ★
- 17:45～18:30 BACK＆ARMS 山田 美佳 ★★
- 18:45～19:30 WAIST 山田 美佳 ★★
- 19:45～20:30 HIP&LEGS 山田 美佳 ★★
- 21:00～22:00 BASIC1 冨永 夏希 ★

22:30 閉館

7月23日（木）

HOT

- 10:30～11:30 ビューティヨガ MANA ★
- 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 ★★
- 15:00～16:00 ストレッチングヨガ Ryoko ★
- 18:30～19:15 シェイプアップヨガ 住吉 千恵美 ★★★
- 4ヨガブロック使用
- 19:40～20:40 ビギナーヨガ akari ★
- 21:05～21:50 リフレッシュヨガ akari ★★

PILATES

- 10:30～11:30 BEGINNER+♪ 美華～はるか～ ★
- 11:45～12:30 BASIC2 with Cardio Tramp 美華～はるか～ ★★
- 13:15～14:15 BASIC1 YUMI ★
- 14:45～15:30 BODYMAKE YUMI ★★
- 17:45～18:30 LOWERBODY1 麻衣 ★
- 18:45～19:30 BACK&ARMS 愛里 ★★
- 20:00～20:45 HIP&LEGS 愛里 ★★
- 21:00～22:00 BASIC1 愛里 ★

22:30 閉館

7月24日（金）

HOT

- 10:30～11:30 デトックスヨガ misono ★★
- 12:00～13:00 シェイプアップヨガ みっこ ★★★
- 13:30～14:30 フローヨガ norico ★★
- 4ヨガブロック使用
- 15:00～16:00 リラックスヨガ AKIM ★
- 18:30～19:30 アロマヒーリングヨガ HARUKA ★
- 19:55～20:40 ベーシックヨガ HARUKA ★★
- 21:05～22:05 ビギナーヨガ 香雪 ★

PILATES

- 10:30～11:30 BASIC2 with Cardio Tramp Anna ★★
- 12:00～13:00 BASIC1 misono ★
- 14:45～15:45 BEGINNER+♪ 美華～はるか～ ★
- 16:15～17:15 BODYMAKE 美華～はるか～ ★★
- 18:15～19:00 BASIC2 norico ★★
- 19:30～20:30 BEGINNER+♪ 小林 亜希 ★
- 21:00～22:00 BASIC2 小林 亜希 ★★

22:30 閉館

7月25日（土）

HOT

- 10:30～11:30 ビューティーヨガ ありさ ★
- 12:00～13:00 ベーシックヨガ ありさ ★★
- 13:30～14:30 リラックスヨガ 瞳外美 ★
- 15:00～16:00 ヴィンヤサフローヨガ 瞳外美 ★★★
- 16:30～17:30 やさしいデトックスヨガ 小林 亜希 ★
- 18:00～19:00 コアトレヨガ 小林 亜希 ★★

PILATES

- 9:15～10:00 BACK&ARMS 山田 美佳 ★★
- 10:15～11:15 BASIC1 山田 美佳 ★
- 11:30～12:15 FULLBODY 山田 美佳 ★★
- 12:45～13:45 BEGINNER+♪ norico ★
- 14:15～15:00 BEGINNER ひろみ ★
- 15:30～16:30 WAIST 有希 ★★
- 17:00～18:00 BASIC1 norico ★
- 18:30～19:30 BASIC2 norico ★★

20:00 閉館

7月27日（月）

HOT

- 10:30～11:30 リフレッシュヨガ YUMI ★★
- 12:00～13:00 アロマビューティーヨガ 芝崎 知花子 ★
- 13:30～14:30 骨盤コンディショニングヨガ 芝崎 知花子 ★★
- 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 ★
- 19:40～20:40 パワーヨガ norico ★★★
- 21:05～22:05 フローヨガ norico ★★

PILATES

- 10:30～11:15 WAIST 調整中 ★★
- 11:30～12:30 LOWER BODY1 調整中 ★
- 13:00～14:00 BODYMAKE AYUMI ★★
- 14:15～15:15 BASIC1 AYUMI ★
- 18:00～19:00 BASIC2 with Cardio Tramp norico ★★
- 19:30～20:30 BASIC2 麻衣 ★★
- 21:00～21:45 BEGINNER REINA ★

22:30 閉館

7月28日（火）

HOT

- 10:30～11:30 やさしいデトックスヨガ みっこ ★
- 12:00～13:00 ベーシックヨガ Mariko ★★
- 13:30～14:30 ビューティーヨガ 美華～はるか～ ★
- 15:00～16:00 コアトレヨガ 美華～はるか～ ★★
- 18:00～19:00 フローヨガ norico ★★
- 19:30～20:30 ビギナーヨガ norico ★
- 21:00～21:45 デトックスヨガ Ryoko ★★

PILATES

- 10:30～11:30 BEGINNER 美華～はるか～ ★
- 12:00～12:45 BASIC2 美華～はるか～ ★★
- 13:30～14:30 UPPER BODY1 山田 美佳 ★
- 15:00～16:00 HIP&LEGS 山田 美佳 ★★
- 18:30～19:15 WAIST 冨永 夏希 ★★
- 19:30～20:30 BASIC1 冨永 夏希 ★
- 20:45～21:45 BODYMAKE 冨永 夏希 ★★

22:30 閉館

7月29日（水）

HOT

- 10:30～11:30 テンセグリティーヨガ® 根岸 綾 ★★
- 4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 ★
- 13:30～14:30 【ゆるホット】シェイプアップヨガ 小林 優香 ★★★
- 4ヨガブロック使用
- 15:00～16:00 ビギナーヨガ 小林 優香 ★
- 18:00～18:45 リラックスヨガ SACHIKO ★
- 19:30～20:30 やさしいパワーヨガ Junko ★★
- 21:00～22:00 ビューティーヨガ Junko ★

PILATES

- 10:30～11:30 BODYMAKE Anna ★★
- 12:00～13:00 BEGINNER Anna ★
- 14:30～15:30 LOWER BODY1 麻衣 ★
- 17:45～18:30 BACK＆ARMS 山田 美佳 ★★
- 18:45～19:30 WAIST 山田 美佳 ★★
- 19:45～20:30 HIP&LEGS 山田 美佳 ★★
- 21:00～22:00 BASIC1 冨永 夏希 ★

22:30 閉館

7月30日（木）

HOT

- 10:30～11:30 ビューティヨガ MANA ★
- 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 ★★
- 15:00～16:00 ストレッチングヨガ Ryoko ★
- 18:30～19:15 シェイプアップヨガ 住吉 千恵美 ★★★
- 4ヨガブロック使用
- 19:40～20:40 ビギナーヨガ akari ★
- 21:05～21:50 リフレッシュヨガ akari ★★

PILATES

- 10:30～11:30 BEGINNER+♪ 美華～はるか～ ★
- 11:45～12:30 BASIC2 with Cardio Tramp 美華～はるか～ ★★
- 13:15～14:15 BASIC1 YUMI ★
- 14:45～15:30 BODYMAKE YUMI ★★
- 17:45～18:30 LOWERBODY 麻衣 ★
- 18:45～19:30 BACK&ARMS 愛里 ★★
- 20:00～20:45 HIP&LEGS 愛里 ★★
- 21:00～22:00 BASIC1 愛里 ★

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）