

CALDO & Mapia NARIMASU STUDIO TIMETABLE
カルド&マピラ成増 8月1日(土)~8月15日(土) スタジオスケジュール

	8月1日(土)		8月2日(日)		8月3日(月)		8月4日(火)		8月5日(水)		8月7日(金)		8月8日(土)	
	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
9:30		9:15～10:00 BACK&ARMS 山田 美佳 ★★		9:15～10:00 BASIC1 masayo ★										9:15～10:00 BACK&ARMS 山田 美佳 ★★
10:00														
10:30	10:30～11:30 ビューティーヨガ ありさ	10:15～11:15 BASIC1 山田 美佳 ★	10:30～11:30 ピラティス 山田 美佳 ★★	10:30～11:30 BEGINNER masayo ★★	10:30～11:30 リフレクソロジー YUMI ★★	10:30～11:15 BASIC2 麻衣 ★★	10:30～11:30 やさしい デトックスヨガ みつこ	10:30～11:30 BEGINNER 美華～はるか～ ★	10:30～11:30 デンセグリティー ヨガ® 榎岸 綾 ★★	10:30～11:30 BODYMAKE YUMI ★★	10:30～11:30 デトックスヨガ misono ★★	10:30～11:30 BASIC2 with Cardio Tramp Anne ★★	10:30～11:30 ビューティーヨガ ありさ	10:15～11:15 BASIC1 山田 美佳 ★
11:00														
11:30														
12:00	12:00～13:00 ベーンックヨガ ありさ ★★	11:30～12:15 FULLBODY 山田 美佳 ★★	12:00～13:00 アロマストレッチ 山田 美佳 ★	12:00～12:45 LOWER BODY1 mayaso ★	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 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 榎岸 綾 ★	12:00～13:00 BODYMAKE YUMI ★	12:00～13:00 シェイプアップヨガ みつこ ★★★	12:00～13:00 BEGINNER misono ★	11:30～12:15 FULLBODY 山田 美佳 ★★
12:30														
13:00		12:45～13:45 ON THE BEAT norico ★★												12:45～13:45 ON THE BEAT2 norico ★★
13:30	13:30～14:30 リラクセスヨガ 篠外美 ★		13:30～14:30 ウーマンライフヨガ masayo ★★	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 美華～はるか～ ★★	13:00～14:00 BODYMAKE AYUMI ★★	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 ★	【ゆるボット】 シェイプアップヨガ 小林 優香 ★★★		13:30～14:30 全身リカバリー norico ★		13:30～14:30 リラクセスヨガ 篠外美 ★	
14:00														
14:30		14:15～15:00 BEGINNER ひろみ ★												14:15～15:00 BEGINNER ひろみ ★
15:00	15:00～16:00 ワインヤサフロー ヨガ 篠外美 ★★★		15:00～16:00 リラクセスヨガ mayaso ★	15:00～16:00 BASIC1 山田 美佳 ★	15:00～16:00 リラクセスヨガ ★		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 ★	15:00～16:00 ピギーナヨガ 小林 優香 ★	※ヨガブロック使用	14:30～15:30 BEGINNER+ norico ★	15:00～15:45 ベーンックヨガ AKIM ★★	14:45～15:45 BEGINNER+ 美華～はるか～ ★	15:00～16:00 ワインヤサフロー ヨガ 篠外美 ★★★
15:30		15:30～16:30 BASIC2 麻衣 ★★												15:30～16:30 WAIST 有希 ★★
16:00														
16:30	16:30～17:30 やさしい デトックスヨガ 小林 直希 ★		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 ★										16:30～17:30 デトックスヨガ 小林 直希 ★
17:00		17:00～18:00 BASIC1 norico ★												17:00～18:00 BASIC2 norico ★
17:30														
18:00	18:00～19:00 コアトレヨガ 小林 直希 ★★		18:00～19:00 陰ヨガ Ryoko ★	18:00～19:00 BASIC2 黒木 愛理 ★★	18:15～19:00 パワーヨガ saki ★★★	18:00～19:00 BASIC2 with Cardio Tramp norico ★★	18:00～19:00 肩こり 腰痛改善ヨガ 渡辺 千恵子 ★★★	18:30～19:15 WAIST 富永 夏希 ★★	18:00～18:45 リラクセスヨガ SACHIKO ★	17:45～18:30 BACK&ARMS 山田 美佳 ★★	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 直希 ★★	
18:30		18:30～19:30 BASIC2 norico ★★												18:30～19:30 BASIC2 norico ★★
19:00														
19:30														
20:00	20:00 閉館		20:00 閉館				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 BASIC1 富永 夏希 ★	19:30～20:30 Junko ★★	19:45～20:30 HIP&LEGS 山田 美佳 ★★	19:55～20:40 ベーンックヨガ HARUKA ★★	19:30～20:30 BASIC2 小林 直希 ★	20:00 閉館
20:30														
21:00														
21:30					21:00～22:00 フローヨガ norico ★★	21:00～21:45 BASIC1 REINA ★	21:00～22:00 デトックスヨガ Ryoko ★★	20:45～21:45 BODYMAKE 富永 夏希 ★★	21:00～21:45 ビューティーヨガ Junko ★	21:00～22:00 富永 夏希 ★	21:05～21:50 やさしいフローヨガ 雪香 ★	21:00～22:00 BASIC2 小林 直希 ★★		
22:00														
					22:30 閉館			22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		

[illegible]

【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80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、お水以外のお持込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します。
- ※HOTヨガの後マリン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に参加は靴下着用が必須となります(滑り止め必須)

《8月休館日のお知らせ》
6日(木)16日(日)
26日(水)31日(月)