

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)		7月18日(土)		7月19日(日)		7月20日(月)【祝日営業】		7月21日(火)		7月22日(水)		7月23日(木)			
HOT		PILATES		HOT		PILATES		HOT		PILATES		HOT		PILATES	
			9:15～10:00 BACK&ARMS 山田 美佳 ★★		9:15～10:00 BEGINNER+♪ 香雪 ★	祝日プログラム ※別紙参照※									
			10:15～11:15 BASIC1 山田 美佳 ★	10:30～11:30 ピラティス 山田 美佳 ★★	11:00～12:00 BEGINNER 麻衣 ★			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～ ★	10:30～11:30 テンセグリティー ヨガ® 根岸 綾 ★★	10:30～11:30 BODYMAKE 山田 美佳 ★★	10:30～11:30 ビューティヨガ MANA ★	10:30～11:30 BEGINNER+♪ 美華～はるか～ ★		
			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 ★	12:15～13:00 LOWER BODY1 麻衣 ★			12:00～13:00 ベージュヨガ emiko ★★	12:00～12:45 BASIC2 美華～はるか～ ★★	12:00～12:45 やさしいデトックスヨガ 根岸 綾 ★	12:00～13:00 BASIC1 山田 美佳 ★	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～ ★★		
			12:45～13:45 BEGINNER+♪ norico ★	13:30～14:30 ウーマンライフヨガ massayo ★★	13:30～14:30 BODYMAKE 山田 美佳 ★★			13:30～14:30 ビューティ+ヨガ 美華～はるか～ ★	13:30～14:30 UPPER BODY1 山田 美佳 ★	13:30～14:30 【ゆるホット】 シェイプアップヨガ 小林 優香 ★★★	14:30～15:30 BEGINNER+♪ norico ★	15:00～16:00 ストレッチングヨガ Ryoko ★	13:15～14:15 BASIC1 YUMI ★		
4ヨガブロック使用		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 ★★★	15:00～16:00 リラックスヨガ massayo ★	15:00～16:00 BASIC1 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 ★★	15:00～16:00 ビギナーヨガ 小林 優香 ★			14:45～15:30 BODYMAKE YUMI ★★		
		16:15～17:15 BODYMAKE 美華～はるか～ ★★	16:30～17:30 やさしい デトックスヨガ 小林 亜希 ★	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 ★										
			17:00～18:00 BASIC1 norico ★	18:00～19:00 座ヨガ Ryoko ★	18:00～19:00 BASIC2 黒木 愛理 ★★			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 リラックスヨガ SACHIKO ★	17:45～18:30 BACK&ARMS 山田 美佳 ★★	18:30～19:15 シェイプアップヨガ 住吉 千恵美 ★★★	17:45～18:30 LOWERBODY1 麻衣 ★		
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 亜希 ★★	18:30～19:30 BASIC2 with Cardio Tramp norico ★★										18:45～19:30 BACK&ARMS 愛里 ★★		
19:55～20:40 ベージュヨガ HARUKA ★★	19:30～20:30 BEGINNER+♪ 小林 亜希 ★	20:00 閉館		20:00 閉館				20:00 閉館		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 ★★	4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 ビギナーヨガ 香雪 ★	21:00～22:00 BASIC2 小林 亜希 ★★							21:00～21:45 デトックスヨガ Ryoko ★★	20:45～21:45 BODYMAKE 富永 夏希 ★★		21:00～22:00 ビューティ+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 ★	
22:30 閉館										22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館	

7月24日(金)		7月25日(土)		7月27日(月)		7月28日(火)		7月29日(水)		7月30日(木)	
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
			9:15～10:00 BACK&ARMS 山田 美佳 ★★								
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 ★	10:15～11:15 BASIC1 山田 美佳 ★	10:30～11:30 リフレッシュヨガ YUMI ★★	10:30～11:15 WAIST aco ★★	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～ ★	10:30～11:30 テンセグリティー 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～ ★
			11:30～12:15 FULLBODY 山田 美佳 ★★		11:30～12:30 LOWER BODY1 aco ★			4ヨガブロック使用			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 BEGINNER misono ★	12:00～13:00 ベージュヨガ ありさ ★★		12:00～13:00 アロマ ビューティーヨガ 芝崎 知花子 ★		12:00～13:00 ベージュヨガ Mariko ★★	12:00～12:45 BASIC2 美華～はるか～ ★★	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 ★★	
			12:45～13:45 BEGINNER+♪ norico ★		13:00～14:00 BODYMAKE AYUMI ★★						
13:30～14:30 フローヨガ norico ★★		13:30～14:30 リラックスヨガ 瞳外美 ★		13:30～14:30 骨盤 コンディショニングヨガ 芝崎 知花子 ★★		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 ★	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 フローヨガ 麻衣 ★★	13:15～14:15 BASIC1 YUMI ★
4ヨガブロック使用			14:15～15:00 BEGINNER ひろみ ★		14:15～15:15 BASIC1 AYUMI ★			4ヨガブロック使用		14:30～15:30 LOWER BODY1 麻衣 ★	14:45～15:30 BODYMAKE YUMI ★★
15:00～16:00 リラックスヨガ 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 ★★★		15:00～16:00 リラックスヨガ 瞳外美 ★		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 ビギナーヨガ 小林 優香 ★		15:00～16:00 ストレッチングヨガ Ryoko ★	
	16:15～17:15 BODYMAKE 美華～はるか～ ★★	16:30～17:30 やさしい デトックスヨガ 小林 亜希 ★			17:00～18:00 BASIC1 norico ★						
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 亜希 ★★	18:30～19:30 BASIC2 with Cardio Tramp norico ★★	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 ★★	18:00～19:00 フローヨガ norico ★★	18:30～19:15 WAIST 富永 夏希 ★★	18:00～18:45 リラックスヨガ SACHIKO ★	17:45～18:30 BACK&ARMS 山田 美佳 ★★	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 ★★
						4リカバリボール使用					
19:55～20:40 ベージュヨガ HARUKA ★★	19:30～20:30 BEGINNER+♪ 小林 亜希 ★	20:00 閉館		19:40～20:40 パワーヨガ norico ★★★	19:30～20:30 BASIC2 麻衣 ★★	19:30～20:30 全身リカバリ norico ★	19:30～20:30 BASIC1 富永 夏希 ★	19:30～20:30 やさしいパワーヨガ Junko ★★	19:45～20:30 HIP&LEGS 山田 美佳 ★★	19:40～20:40 ビギナーヨガ akari ★	20:00～20:45 HIP&LEGS 愛里 ★★
21:05～22:05 ビギナーヨガ 香雪 ★	21:00～22:00 BASIC2 小林 亜希 ★★			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 ★★	20:45～21:45 BODYMAKE 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 ★
22:30 閉館				22:30 閉館		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ヨガは整理券制度です。

※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hacomonoma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)