

CALDO &Mapila NARIMASU STUDIO TIMETABLE
カルド&マピラ成増 8月17日(月)～8月30日(日) スタジオスケジュール

8月17日(月)		8月18日(火)		8月19日(水)		8月20日(木)		8月21日(金)		8月22日(土)		8月23日(日)	
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
※休館日※										9:15～10:00 BACK&ARMS 山田 美佳 ★★		9:15～10:00 BASIC1 masayo ★	
		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 デンセグリタイ ヨガ 根岸 綾 ★★	10:30～11:30 BODYMAKE 山田 美佳 ★★	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 ピラティス 山田 美佳 ★★	10:30～11:30 BEGINNER masayo ★
				※ヨガブロック使用									
		12:00～13:00 ベシツクヨガ 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 デトックスヨガ MANA ★★		12:00～13:00 シェイプアップヨガ みつこ ★★★	12:00～13:00 BEGINNER misono ★	12:00～13:00 ベシツクヨガ ありさ ★★		12:00～13:00 アロマストレッチ 山田 美佳 ★	12:00～12:45 LOWER BODY1 masayo ★
								※ヨガブロック使用					
		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 優希 ★★★		13:30～14:30 フローヨガ 麻衣 ★		13:30～14:30 全身体力カ norico ★		13:30～14:30 リラクセスヨガ 陸外美 ★		13:30～14:30 ウーマンライフヨガ masayo ★★	13:30～14:30 BODYMAKE 山田 美佳 ★★
				※ヨガブロック使用									
		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 優希 ★		15:00～16:00 ストレッチングヨガ Ryoko ★		14:45～15:30 BODYMAKE YUMI ★★	14:45～15:45 BEGINNER+ 美華～はるか～ ★	15:00～16:00 ヴィンヤサフロ ヨガ 陸外美 ★★★		15:00～16:00 リラクセスヨガ 山田 美佳 ★	15:00～16:00 BASIC1 山田 美佳 ★
										15:30～16:30 WAIST aco ★★			
												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 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 ★★			17:45～18:30 LOWERBODY1 麻衣 ★		18:00～19:00 コアトレヨガ 小林 亜希 ★★		18:00～19:00 陸ヨガ Ryoko ★	18:00～19:00 BASIC2 黒木 愛理 ★★
		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 ★	19:40～20:40 やさいいパワーヨガ Junko ★★	19:45～20:30 HIP&LEGS 山田 美佳 ★★	19:40～20:40 ビギナーヨガ akari ★	※ヨガブロック使用			19:30～20:30 BEGINNER+ 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 BASIC2 麻衣 ★	21:05～22:05 ビギナーヨガ 香雪 ★	21:00～22:00 BASIC2 小林 亜希 ★★				
22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館	

8月24日(月)		8月25日(火)		8月27日(木)		8月28日(金)		8月29日(土)		8月30日(日)	
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
									9:15～10:00 BACK&ARMS 山田 美佳 ★★		9:15～10:00 BASIC1 masayo ★
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 みつこ ★	10:30～11:30 BEGINNER 美華～はるか～ ★	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 norico ★★	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 ★
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 aco ★	12:00～13:00 ベシツクヨガ emiko ★★	12:00～12:45 BASIC2 美華～はるか～ ★★	12:00～13:00 アロマ デトックスヨガ MANA ★★		12:00～13:00 シェイプアップヨガ みつこ ★★★	12:00～13:00 BEGINNER misono ★	12:00～13:00 ベシツクヨガ 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 masayo ★
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 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 全身体力カ マリー ★	13:15～14:15 BASIC1 YUMI ★	13:30～14:30 ビギナーヨガ norico ★		13:30～14:30 リラクセスヨガ 陸外美 ★	12:45～13:45 ON THE BEAT2 norico ★★	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 ビギナーヨガ みほ ★	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 ★★	15:00～16:00 ストレッチングヨガ Ryoko ★	14:45～15:30 BODYMAKE YUMI ★★		14:45～15:45 BEGINNER+ 美華～はるか～ ★	15:00～16:00 ヴィンヤサフロ ヨガ 陸外美 ★★★	15:30～16:30 WAIST 希希 ★★	15:00～16:00 リラクセスヨガ masayo ★	15:00～16:00 BASIC1 山田 美佳 ★
18:15～19:00 やさしい デトックスヨガ aki ★	18:00～19:00 BASIC2 with Cardio Tramp norico ★★	18:00～19:00 肩こり・腰痛改善ヨガ 小林 亜希 ★★	18:30～19:15 WAIST 富永 夏希 ★★	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 ★★	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 ★★	18:00～19:00 陸ヨガ Ryoko ★	18:00～19:00 BASIC2 黒木 愛理 ★★
				※ヨガブロック使用							
19:30～20:30 パワーヨガ norico ★★★	19:30～20:30 BASIC2 麻衣 ★★	19:30～20:15 リラクセスヨガ 小林 亜希 ★	19:30～20:30 BASIC1 富永 夏希 ★	19:40～20:40 ビギナーヨガ akari ★	19:45～20:45 BEGINNER 愛里 ★	19:55～20:40 ベシツクヨガ HARUKA ★★	19:30～20:30 BEGINNER+ 小林 亜希 ★		20:00 閉館		20:00 閉館
21:00～22:00 フローヨガ norico ★★	21:00～21:45 BASIC1 REINA ★	21:00～21:45 デトックスヨガ Ryoko ★★	20:45～21:45 BODYMAKE 富永 夏希 ★★	21:05～21:50 リフレッシュヨガ akari ★★	21:00～21:45 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 ★★				
22:30 閉館		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18名

※マシンピラティスはhacomonomeiマイページから事前予約制です。

※レッスンの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)

《8月休館日のお知らせ》

6日(木)16日(日)

26日(水)31日(月)