CALDO＆Mapila 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）

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 ON THE BEAT norico ★★
- 14:15～15:00 BEGINNER ひろみ ★
- 15:30～16:30 BASIC2 麻衣 ★★
- 17:00～18:00 BASIC1 norico ★
- 18:30～19:30 BASIC2 with Cardio Tramp norico ★★

20:00 閉館

8月2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 ウーマンライフヨガ masayo ★★
- 15:00～16:00 リラックスヨガ masayo ★
- 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 BASIC1 masayo ★
- 10:30～11:30 BEGINNER masayo ★
- 12:00～12:45 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

8月3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 ★
- 18:15～19:00 パワーヨガ saki ★★★
- 21:00～22:00 フローヨガ norico ★★

PILATES
- 10:30～11:15 BASIC2 麻衣 ★★
- 11:30～12:30 LOWER BODY1 麻衣 ★
- 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 norico ★★
- 21:00～21:45 BASIC1 REINA ★

22:30 閉館

8月4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 ★
- 21:00～22:00 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

8月5日（水）

HOT
- 10:30～11:30 テンセグリティーヨガ® 根岸 綾 ★★
- 12:00～12:45 やさしいデトックスヨガ 根岸 綾 ★ （4ヨガブロック使用）
- 13:30～14:30 【ゆるホット】シェイプアップヨガ 小林 優香 ★★★
- 15:00～16:00 ビギナーヨガ 小林 優香 ★ （4ヨガブロック使用）
- 18:00～18:45 リラックスヨガ SACHIKO ★
- 19:40～20:40 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 YUMI ★★
- 12:00～13:00 BEGINNER YUMI ★
- 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

8月7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 全身リカバリー norico ★ （4リカバリーポール使用）
- 15:00～15:45 ベーシックヨガ 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 ★★
- 21:05～21:50 やさしいフローヨガ 香雪 ★

PILATES
- 10:30～11:30 BASIC2 with Cardio Tramp Anna ★★
- 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

8月8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 ON THE BEAT2 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

8月9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 ウーマンライフヨガ masayo ★★
- 15:00～16:00 リラックスヨガ masayo ★
- ※代行募集中 16:30～17:30 骨盤コンディショニングヨガ Ryoko ★★
- ※代行募集中 18:00～19:00 除ヨガ Ryoko ★

PILATES
- 9:15～10:00 BASIC1 masayo ★
- 10:30～11:30 BEGINNER masayo ★
- 12:00～12:45 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

8月10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 ★
- 18:15～19:00 パワーヨガ saki ★★★
- 21:00～22:00 フローヨガ norico ★★

PILATES
- 10:30～11:15 BASIC2 misono ★★
- 11:30～12:30 BEGINNER+♪ misono ★
- 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 norico ★★
- 21:00～21:45 BASIC1 REINA ★

22:30 閉館

8月11日（火）【祝日営業】

特別プログラム ※別紙参照※

20:00 閉館

8月12日（水）

HOT
- 10:30～11:30 テンセグリティーヨガ® 根岸 綾 ★★
- 12:00～12:45 やさしいデトックスヨガ 根岸 綾 ★ （4ヨガブロック使用）
- 13:30～14:30 【ゆるホット】シェイプアップヨガ 小林 優香 ★★★
- 15:00～16:00 ビギナーヨガ 小林 優香 ★ （4ヨガブロック使用）
- 18:00～18:45 リラックスヨガ SACHIKO ★
- 19:40～20:40 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 Anna ★★
- 12:00～13:00 BASIC1 Anna ★
- 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 山田 美佳 ★

22:30 閉館

8月13日（木）【短縮営業】

特別プログラム ※別紙参照※

20:00 閉館

8月14日（金）【短縮営業】

特別プログラム ※別紙参照※

20:00 閉館

8月15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 ON THE BEAT 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

【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16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)

《8月休館日のお知らせ》
6日（木）16日（日）
26日（水）31日（月）