

CALDO & Mapila NARIMASU STUDIO TIMETABLE
カルド&マピラ成増 9月1日(火)～9月15日(火) スタジオスケジュール

9月1日(火)		9月2日(水)		9月3日(木)		9月4日(金)		9月5日(土)		9月7日(月)		9月8日(火)		
HOT	PILATES	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 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 ヨガ 根岸 綾 ★★	10:30～11:30 BEGINNER misono ★	10:30～11:30 ビューティヨガ 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 KA-RA ★★	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～ ★	
		※ヨガブロック使用							11:30～12:15 ADVANCE 山田 美佳 ★★★		11:30～12:30 LOWER BODY1 KA-RA ★		12:00～13:00 アロマ ビューティヨガ 芝崎 知花子 ★	12:00～12:45 BASIC2 美華～はるか～ ★★
12:00～13:00 ベーシックヨガ 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 misono ★	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 ベーシックヨガ ありさ ★★		12:45～13:45 ON THE BEAT2 norico ★★		13:30～14:30 骨盤 コンディショニングヨガ 芝崎 知花子 ★★	12:00～13:00 ベーシックヨガ emiko ★★	12:00～12:45 BASIC2 美華～はるか～ ★★
						※リカバリーボール使用					13:00～14:00 BODYMAKE AYUMI ★★			
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 ★★★		13:30～14:30 フローヨガ 麻衣 ★		13:15～14:15 BASIC1 YUMI ★		13:30～14:30 全身リカバリー norico ★				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 ビューティヨガ 美華～はるか～ ★	13:30～14:30 UPPER BODY1 山田 美佳 ★
		※ヨガブロック使用					14:30～15:30 BEGINNER+ norico ★		14:15～15:00 BEGINNER ひろみ ★		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 ビギナーヨガ 小林 優香 ★		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 ウェアヤザフロー ヨガ 鹿外美 ★★		15:00～16:00 リラクセーション ヨガ 鹿外美 ★	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 ★★
								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 LOWER BODY1 KA-RA ★		
18:00～19:00 フローヨガ norico ★★	18:30～19:15 WAIST 富永 夏希 ★★	18:00～18:45 リラクセーション SACHIKO ★	17:45～18:30 UPPER BODY1 富永 夏希 ★★			18:15～19:00 LOWERBODY1 麻衣 ★		18:00～19:00 コアトレヨガ 小林 亜希 ★★		18:15～19:00 BASIC2 with Cardio Tramp norico ★	18:00～19:00 肩こり 腰痛改善ヨガ 渡辺 千恵子 ★★	18:00～19:00 肩こり 腰痛改善ヨガ 渡辺 千恵子 ★★	18:30～19:15 WAIST 山田 美佳 ★★	
※リカバリーボール使用						18:30～19:15 シェイプアップヨガ 住吉 千恵美 ★★★		18:30～19:30 アロマヒーリング ヨガ HARUKA ★						
19:30～20:30 全身リカバリー norico ★	19:30～20:30 BASIC1 富永 夏希 ★	19:40～20:40 やさしいパワーヨガ Junko ★★	19:45～20:30 HIP&LEGS 富永 夏希 ★★	19:40～20:40 ビギナーヨガ akari ★		19:30～20:30 BASIC1 麻衣 ★		19:30～20:30 BEGINNER+ 小林 亜希 ★		20:00 閉館	19:30～20:30 パワーヨガ norico ★★★	19:30～20:30 BASIC2 麻衣 ★★	19:30～20:15 やさしいフローヨガ 渡辺 千恵子 ★	19:30～20:30 BASIC1 山田 美佳 ★
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 ビューティヨガ Junko ★	21:00～22:00 BASIC1 富永 夏希 ★	21:05～22:05 リフレッシュヨガ akari ★★		21:00～21:45 HIP&LEGS 麻衣 ★★		21:05～21:50 やさしいフローヨガ 香雪 ★			21:00～21:45 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 山田 美佳 ★★
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		

9月9日(水)		9月10日(木)		9月11日(金)		9月12日(土)		9月13日(日)		9月14日(月)		9月15日(火)		
HOT	PILATES	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 デンセグリティー 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 ★	10:15～11:15 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 リフレッシュヨガ YUMI ★★	10:30～11:15 WAIST KA-RA ★★	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～ ★	
※ヨガブロック使用							11:30～12:15 ADVANCE 山田 美佳 ★★★				11:30～12:30 LOWER BODY1 KA-RA ★			
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 ★★		12:00～13:00 シェイプアップヨガ みつこ ★★★	12:00～13:00 BEGINNER misono ★	12:00～13:00 ベーシックヨガ ありさ ★★	12:45～13:45 ON THE BEAT2 norico ★★	12:00～13:00 アロマストレッチ 山田 美佳 ★	12:00～12:45 LOWER BODY1 masayo ★	12:00～13:00 アロマ ビューティーヨガ 芝崎 知花子 ★		12:00～13:00 ベーシックヨガ emiko ★★	12:00～12:45 BASIC2 美華～はるか～ ★★	
		※リカリーボール使用									13:00～14:00 BODYMAKE AYUMI ★★		13:30～14:30 コアトレヨガ 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 全身リカバリー 麻衣 ★		13:30～14:30 ビギナーヨガ norico ★		13:30～14:30 リラク্সヨガ 植外美 ★	14:15～15:00 BEGINNER ひろみ ★	13:30～14:30 ウーナンライフヨガ 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 芝崎 知花子 ★★		13:30～14:30 コアトレヨガ 美華～はるか～ ★★	15:00～16:00 HIP&LEGS 山田 美佳 ★★	
※ヨガブロック使用		14:30～15:30 BEGINNER+ norico ★	14:45～15:30 BODYMAKE YUMI ★★		14:45～15:45 BEGINNER+ 美華～はるか～ ★	15:00～16:00 ウーナンライフ ヨガ 植外美 ★★	15:30～16:30 WAIST 有希 ★★	15:00～16:00 リラク্সヨガ masayo ★	15:00～16:00 BASIC1 山田 美佳 ★	15:00～16:00 リラク্সヨガ 植外美 ★		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 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 LOWER BODY1 KA-RA ★	16:30～17:30 骨盤 コンディショニング Ryoko ★★	16:30～17:30 BEGINNER+ 黒木 愛理 ★					
18:00～18:45 リラックスヨガ SACHIKO ★	17:45～18:30 WAIST 山田 美佳 ★★		17:45～18:30 LOWERBODY1 麻衣 ★		18:15～19:00 BASIC2 norico ★★	18:00～19:00 コアトレヨガ 小林 亜希 ★★	18:30～19:30 BODYMAKE KA-RA ★★	18:00～19:00 陰ヨガ Ryoko ★	18:00～19:00 BASIC2 黒木 愛理 ★★	18:15～19:00 やさしい デトックスヨガ ★	18:00～19:00 BASIC2 with Cardio Tramp norico ★★	18:00～19:00 肩こり 腰痛改善ヨガが 渡辺 千恵子 ★★	18:30～19:15 WAIST 富永 夏希 ★★	
	18:45～19:30 BACK&ARMS 山田 美佳 ★★	18:30～19:15 シェイプアップ 住吉 千恵美 ★★★	18:45～19:30 BACK&ARMS 山田 美佳 ★★	18:30～19:30 アロマヒーリング HARUKA ★										
※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 やさしいフロー 渡辺 千恵子 ★	19:30～20:30 BASIC1 富永 夏希 ★	
19:40～20:40 やさしいパワー Junko ★★	19:45～20:30 ADVANCE 山田 美佳 ★★★	19:40～20:40 ビギナー akari ★	19:45～20:45 BEGINNER 山田 美佳 ★	19:55～20:40 ベーシック HARUKA ★★										
21:00～21:45 ビューティー Junko ★	21:00～22:00 BASIC1 山田 美佳 ★	21:05～22:05 リフレッシュ ★★	21:00～21:45 HIP&LEGS 山田 美佳 ★★	21:05～21:50 やさしいフロー 香雪 ★	21:00～22:00 BASIC2 小林 亜希 ★★					21:00～21:45 フロー norico ★★	21:00～21:45 BASIC1 REINA ★	21:00～22:00 デトックス Ryoko ★★	20:45～21:45 BODYMAKE 富永 夏希 ★★	
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		

【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・清掃の關係で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hacomoマイページから事前予約制です。

※レッスンの開始の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)

《9月休館日のお知らせ》

6日(日)16日(水)
26日(土)30日(水)