

CALDO & Mapila NARIMASU STUDIO TIMETABLE
カルド&マピラ成増 9月17日(木)～9月29日(火) スタジオスケジュール

9月17日(木)		9月18日(金)		9月19日(土)		9月20日(日)		9月21日(月)【祝日営業】		9月22日(火)【祝日営業】		9月23日(水)【祝日営業】	
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 ★	祝日プログラム ※別紙参照※		祝日プログラム ※別紙参照※		祝日プログラム ※別紙参照※	
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 ★	10:15～11:15 BASIC1 山田 美佳 ★	10:30～11:30 ピラティス 山田 美佳 ★★	10:30～11:15 BASIC2 masayo ★★						
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～ ★★	12:00～13:00 シェイプアップヨガ みっこ ★★★	12:00～13:00 BEGINNER misono ★	12:00～13:00 ベシックスヨガ ありさ ★★	11:30～12:15 ADVANCE 山田 美佳 ★★★	12:00～13:00 アロマストレッチ 山田 美佳 ★	11:45～12:45 BEGINNER masayo ★						
13:30～14:30 フローヨガ 麻衣 ★★	13:15～14:15 BASIC1 YUMI ★	※リカリーボール使用		13:30～14:30 リラックスヨガ 陸外美 ★	13:45～14:30 BEGINNER ひろみ ★	13:30～14:30 ウーマンライブヨガ masayo ★★	13:30～14:30 BODYMAKE 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 ヴィンヤサフロー ヨガ 陸外美 ★★★	15:30～16:30 WAIST 有希 ★★	15:00～16:00 リラックスヨガ masayo ★	15:00～16:00 BASIC1 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 ★	16:30～17:30 骨盤 コンディショニングヨガ Ryoko ★★	16:30～17:30 UPPER BODY1 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 ★★	18:30～19:15 BODYMAKE KA-RA ★★	18:00～19:00 陸ヨガ Ryoko ★	18:00～19:00 BASIC2 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 ★★	18:30～19:30 アロマヒーリング ヨガ HARUKA ★	18:15～19:00 BASIC2 norico ★★										
※ヨガブロック使用													
19:40～20:40 ビギナーヨガ akari ★	19:45～20:45 BEGINNER 愛里 ★	19:55～20:40 ベシックスヨガ HARUKA ★★	19:30～20:30 BEGINNER+♪ 小林 亜希 ★	20:00 閉館		20:00 閉館		20:00 閉館		20:00 閉館		20:00 閉館	
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											

9月24日(木)		9月25日(金)		9月27日(日)		9月28日(月)		9月29日(火)	
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
					9:15～10:00 BASIC1 masayo ★				
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 ピラティス 山田 美佳 ★★	10:30～11:15 BASIC2 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 みっこ ★	10:30～11:30 BEGINNER 美華～はるか～ ★
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～ ★★	12:00～13:00 シェイプアップヨガ みっこ ★★★	12:00～13:00 BEGINNER misono ★	12:00～13:00 アロマストレッチ 山田 美佳 ★	11:45～12:45 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 KA-RA ★	12:00～13:00 ベシックスヨガ emiko ★★	12:00～12:45 BASIC2 美華～はるか～ ★★
13:30～14:30 フローヨガ 麻衣 ★★	13:15～14:15 BASIC1 YUMI ★	13:30～14:30 ビギナーヨガ norico ★		13:30～14:30 ウーマンライブヨガ 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 ★★	13:00～14:00 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 ★
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 リラックスヨガ masayo ★	15:00～16:00 BASIC1 山田 美佳 ★	15:00～16:00 リラックスヨガ 陸外美 ★	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 ★★
			16:15～17:15 BODYMAKE 美華～はるか～ ★★	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 ★				
	17:45～18:30 LOWERBODY1 麻衣 ★			18:00～19:00 陸ヨガ Ryoko ★	18:00～19:00 BASIC2 黒木 愛理 ★★	18:15～19:00 デトックスヨガ 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 山田 美佳 ★★
※ヨガブロック使用									
19:40～20:40 ビギナーヨガ akari ★	19:45～20:45 BEGINNER 愛里 ★	19:55～20:40 ベシックスヨガ 真紀子 ★★	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 aco ★★	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 ★
21:05～21:50 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 ★★			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 山田 美佳 ★★
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・清掃の関係で10分～15分となります。

※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名です。
※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)