

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<br>BACK&ARMS<br>山田 美佳<br>★★   |                                                 | 9:15～10:00<br>BASIC1<br>masayo<br>★      | 祝日プログラム<br>※別紙参照※ |         | 祝日プログラム<br>※別紙参照※ |         | 祝日プログラム<br>※別紙参照※ |         |
| 10:30～11:30<br>ビューティーヨガ<br>MANA<br>★        | 10:30～11:30<br>BEGINNER+♪<br>美華～はるか～<br>★                   | 10:30～11:30<br>デトックスヨガ<br>misono<br>★★       | 10:30～11:30<br>BASIC2 with<br>Cardio Tramp<br>Anna<br>★★ | 10:30～11:30<br>ビューティーヨガ<br>ありさ<br>★          | 10:15～11:15<br>BASIC1<br>山田 美佳<br>★      | 10:30～11:30<br>ピラティス<br>山田 美佳<br>★★             | 10:30～11:15<br>BASIC2<br>masayo<br>★★    |                   |         |                   |         |                   |         |
| 12:00～13:00<br>アロマ<br>デトックスヨガ<br>MANA<br>★★ | 11:45～12:30<br>BASIC2<br>with Cardio Tramp<br>美華～はるか～<br>★★ | 12:00～13:00<br>シェイプアップヨガ<br>みっこ<br>★★★       | 12:00～13:00<br>BEGINNER<br>misono<br>★                   | 12:00～13:00<br>ベシックスヨガ<br>ありさ<br>★★          | 11:30～12:15<br>ADVANCE<br>山田 美佳<br>★★★   | 12:00～13:00<br>アロマストレッチ<br>山田 美佳<br>★           | 11:45～12:45<br>BEGINNER<br>masayo<br>★   |                   |         |                   |         |                   |         |
| 13:30～14:30<br>フローヨガ<br>麻衣<br>★★            | 13:15～14:15<br>BASIC1<br>YUMI<br>★                          | ※リカリーボール使用                                   |                                                          | 13:30～14:30<br>リラックスヨガ<br>陸外美<br>★           | 13:45～14:30<br>BEGINNER<br>ひろみ<br>★      | 13:30～14:30<br>ウーマンライブヨガ<br>masayo<br>★★        | 13:30～14:30<br>BODYMAKE<br>山田 美佳<br>★    |                   |         |                   |         |                   |         |
| 15:00～16:00<br>ストレッチングヨガ<br>Ryoko<br>★      | 14:45～15:30<br>BODYMAKE<br>YUMI<br>★★                       |                                              | 14:45～15:45<br>BEGINNER+♪<br>美華～はるか～<br>★                | 15:00～16:00<br>ヴィンヤサフロー<br>ヨガ<br>陸外美<br>★★★  | 15:30～16:30<br>WAIST<br>有希<br>★★         | 15:00～16:00<br>リラックスヨガ<br>masayo<br>★           | 15:00～16:00<br>BASIC1<br>山田 美佳<br>★      |                   |         |                   |         |                   |         |
|                                             |                                                             |                                              | 16:15～17:15<br>BODYMAKE<br>美華～はるか～<br>★★                 | 16:30～17:30<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>小林 亜希<br>★ | 17:00～18:00<br>LOWER BODY1<br>KA-RA<br>★ | 16:30～17:30<br>骨盤<br>コンディショニングヨガ<br>Ryoko<br>★★ | 16:30～17:30<br>UPPER BODY1<br>山田 美佳<br>★ |                   |         |                   |         |                   |         |
|                                             | 17:45～18:30<br>LOWERBODY1<br>麻衣<br>★                        |                                              |                                                          | 18:00～19:00<br>コアトレヨガ<br>小林 亜希<br>★★         | 18:30～19:15<br>BODYMAKE<br>KA-RA<br>★★   | 18:00～19:00<br>陸ヨガ<br>Ryoko<br>★                | 18:00～19:00<br>BASIC2<br>山田 美佳<br>★★     |                   |         |                   |         |                   |         |
| 18:30～19:15<br>シェイプアップヨガ<br>住吉 千恵美<br>★★★   | 18:45～19:30<br>BACK&ARMS<br>愛里<br>★★                        | 18:30～19:30<br>アロマヒーリング<br>ヨガ<br>HARUKA<br>★ | 18:15～19:00<br>BASIC2<br>norico<br>★★                    |                                              |                                          |                                                 |                                          |                   |         |                   |         |                   |         |
| ※ヨガブロック使用                                   |                                                             |                                              |                                                          |                                              |                                          |                                                 |                                          |                   |         |                   |         |                   |         |
| 19:40～20:40<br>ビギナーヨガ<br>akari<br>★         | 19:45～20:45<br>BEGINNER<br>愛里<br>★                          | 19:55～20:40<br>ベシックスヨガ<br>HARUKA<br>★★       | 19:30～20:30<br>BEGINNER+♪<br>小林 亜希<br>★                  | 20:00 閉館                                     |                                          | 20:00 閉館                                        |                                          | 20:00 閉館          |         | 20:00 閉館          |         | 20:00 閉館          |         |
| 21:05～21:50<br>リフレッシュヨガ<br>akari<br>★★      | 21:00～21:45<br>HIP&LEGS<br>愛里<br>★★                         | 21:05～22:05<br>ビギナーヨガ<br>香雪<br>★             | 21:00～22:00<br>BASIC2<br>小林 亜希<br>★★                     |                                              |                                          |                                                 |                                          |                   |         |                   |         |                   |         |
| 22:30 閉館                                    |                                                             | 22:30 閉館                                     |                                                          |                                              |                                          |                                                 |                                          | 22:30 閉館          |         | 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<br>BASIC1<br>masayo<br>★     |                                                  |                                                            |                                              |                                          |
| 10:30～11:30<br>ビューティーヨガ<br>MANA<br>★        | 10:30～11:30<br>BEGINNER+♪<br>美華～はるか～<br>★                   | 10:30～11:30<br>デトックスヨガ<br>misono<br>★★ | 10:30～11:30<br>BASIC2 with<br>Cardio Tramp<br>Anna<br>★★ | 10:30～11:30<br>ピラティス<br>山田 美佳<br>★★             | 10:30～11:15<br>BASIC2<br>masayo<br>★★   | 10:30～11:30<br>リフレッシュヨガ<br>YUMI<br>★★            | 10:30～11:15<br>WAIST<br>KA-RA<br>★★                        | 10:30～11:30<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>みっこ<br>★   | 10:30～11:30<br>BEGINNER<br>美華～はるか～<br>★  |
| 12:00～13:00<br>アロマ<br>デトックスヨガ<br>MANA<br>★★ | 11:45～12:30<br>BASIC2<br>with Cardio Tramp<br>美華～はるか～<br>★★ | 12:00～13:00<br>シェイプアップヨガ<br>みっこ<br>★★★ | 12:00～13:00<br>BEGINNER<br>misono<br>★                   | 12:00～13:00<br>アロマストレッチ<br>山田 美佳<br>★           | 11:45～12:45<br>BEGINNER<br>masayo<br>★  | 12:00～13:00<br>アロマ<br>ビューティーヨガ<br>芝崎 知花子<br>★    | 11:30～12:30<br>LOWER BODY1<br>KA-RA<br>★                   | 12:00～13:00<br>ベシックスヨガ<br>emiko<br>★★        | 12:00～12:45<br>BASIC2<br>美華～はるか～<br>★★   |
| 13:30～14:30<br>フローヨガ<br>麻衣<br>★★            | 13:15～14:15<br>BASIC1<br>YUMI<br>★                          | 13:30～14:30<br>ビギナーヨガ<br>norico<br>★   |                                                          | 13:30～14:30<br>ウーマンライブヨガ<br>masayo<br>★★        | 13:30～14:30<br>BODYMAKE<br>山田 美佳<br>★★  | 13:30～14:30<br>骨盤<br>コンディショニングヨガ<br>芝崎 知花子<br>★★ | 13:00～14:00<br>BODYMAKE<br>AYUMI<br>★★                     | 13:30～14:30<br>ビューティーヨガ<br>美華～はるか～<br>★      | 13:30～14:30<br>UPPER BODY1<br>山田 美佳<br>★ |
| 15:00～16:00<br>ストレッチングヨガ<br>Ryoko<br>★      | 14:45～15:30<br>BODYMAKE<br>YUMI<br>★★                       |                                        | 14:45～15:45<br>BEGINNER+♪<br>美華～はるか～<br>★                | 15:00～16:00<br>リラックスヨガ<br>masayo<br>★           | 15:00～16:00<br>BASIC1<br>山田 美佳<br>★     | 15:00～16:00<br>リラックスヨガ<br>陸外美<br>★               | 14:15～15:15<br>BASIC1<br>AYUMI<br>★                        | 15:00～16:00<br>コアトレヨガ<br>美華～はるか～<br>★★       | 15:00～16:00<br>HIP&LEGS<br>山田 美佳<br>★★   |
|                                             |                                                             |                                        | 16:15～17:15<br>BODYMAKE<br>美華～はるか～<br>★★                 | 16:30～17:30<br>骨盤<br>コンディショニングヨガ<br>Ryoko<br>★★ | 16:30～17:30<br>BEGINNER+♪<br>黒木 愛理<br>★ |                                                  |                                                            |                                              |                                          |
|                                             | 17:45～18:30<br>LOWERBODY1<br>麻衣<br>★                        |                                        |                                                          | 18:00～19:00<br>陸ヨガ<br>Ryoko<br>★                | 18:00～19:00<br>BASIC2<br>黒木 愛理<br>★★    | 18:15～19:00<br>デトックスヨガ<br>saki<br>★              | 18:00～19:00<br>BASIC2 with<br>Cardio Tramp<br>norico<br>★★ | 18:00～19:00<br>肩こり<br>腰痛改善ヨガ<br>渡辺 千恵子<br>★★ | 18:30～19:15<br>WAIST<br>山田 美佳<br>★★      |
| ※ヨガブロック使用                                   |                                                             |                                        |                                                          |                                                 |                                         |                                                  |                                                            |                                              |                                          |
| 19:40～20:40<br>ビギナーヨガ<br>akari<br>★         | 19:45～20:45<br>BEGINNER<br>愛里<br>★                          | 19:55～20:40<br>ベシックスヨガ<br>真紀子<br>★★    | 19:30～20:30<br>BEGINNER+♪<br>小林 亜希<br>★                  | 20:00 閉館                                        |                                         | 19:30～20:30<br>パワーヨガ<br>norico<br>★★★            | 19:30～20:30<br>BASIC2<br>aco<br>★★                         | 19:30～20:15<br>やさしいフローヨガ<br>渡辺 千恵子<br>★      | 19:30～20:30<br>BASIC1<br>山田 美佳<br>★      |
| 21:05～21:50<br>リフレッシュヨガ<br>akari<br>★★      | 21:00～21:45<br>HIP&LEGS<br>愛里<br>★★                         | 21:05～22:05<br>ビギナーヨガ<br>香雪<br>★       | 21:00～22:00<br>BASIC2<br>小林 亜希<br>★★                     |                                                 |                                         | 21:00～22:00<br>フローヨガ<br>norico<br>★★             |                                                            | 21:00～21:45<br>デトックスヨガ<br>Ryoko<br>★★        | 20:45～21:45<br>BODYMAKE<br>山田 美佳<br>★★   |
| 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hacomonomaイベ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)