

CALDO & Mapila NARIMASU STUDIO TIMETABLE
カルド&マピラ成増 10月1日(木)～10月15日(木) スタジオスケジュール

10月1日(木)		10月2日(金)		10月3日(土)		10月4日(日)		10月5日(月)		10月7日(水)		10月8日(木)		
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 アロマ デトックスヨガ 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 ★★	10:30～11:15 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 テンセグリティ ヨガ® 根岸 綾 ★★	10:30～11:30 BODYMAKE Anna ★★	10:30～11:30 アロマ デトックスヨガ MANA ★★	10:30～11:30 BEGINNER+♪ 美華～はるか～ ★	
	11:45～12:30 BASIC2 with Cardio Tramp 美華～はるか～ ★★	※代行	12:00～13:00 シェイプアップヨガ CHISAKA ★★★	12:00～13:00 ベーシックヨガ 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 ★	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 ★	4ヨガブロック使用	12:00～12:45 ストレッチングヨガ 根岸 綾 ★	12:00～13:00 BASIC1 Anna ★	12:00～13:00 パワーヨガ MANA ★★★	11:45～12:30 BASIC2 with Cardio Tramp 美華～はるか～ ★★
※担当変更	13:15～14:15 BASIC1 YUMI ★	ゆりかりーボール使用	13:30～14:30 全身リカバリー norico ★	13:30～14:30 リラックスヨガ 隆外美 ★	13:45～14:30 BEGINNER ひろみ ★	13:30～14:30 ウーマンライフヨガ masayo ★★	13:15～14:15 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 【ゆるホット】 シェイプアップヨガ 小林 優香 ★★★	13:30～14:15 BASIC2 with Cardio Tramp Anna ★★	※担当変更	13:15～14:15 BASIC1 YUMI ★	
13:30～14:30 ピギナーヨガ みほ ★														
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～ ★	15:00～15:45 ヴィンヤサフロー ヨガ 隆外美 ★★★	15:30～16:30 BASIC2 norico ★★	15:00～16:00 やさしいフローヨガ masayo ★	14:45～15:45 BASIC1 山田 美佳 ★	15:00～16:00 リラックスヨガ 隆外美 ★		15:00～15:45 ピギナーヨガ 小林 優香 ★		15:00～16:00 ストレッチングヨガ Ryoko ★	14:45～15:30 BODYMAKE YUMI ★★	
			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 ★		16:30～17:30 骨盤 コンディショニングヨガ Ryoko ★★								
18:30～19:15 シェイプアップヨガ 住吉 千恵美 ★★★	※担当変更	※代行	18:30～19:30 アロマヒーリング ヨガ Ryoko ★	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 除ヨギ Ryoko ★	17:00～18:00 HIP&LEGS 麻衣 ★★	18:15～19:00 やさしい デトックスヨガ saki ★	18:00～19:00 BASIC2 with Cardio Tramp norico ★★	18:00～18:45 リラックスヨガ SACHIKO ★	17:45～18:30 WAIST 山田 美佳 ★★	18:30～19:15 シェイプアップヨガ 住吉 千恵美 ★★★	※担当変更	18:45～19:30 HIP&LEGS norico ★★
19:45～20:30 ピギナーヨガ 麻衣 ★	※担当変更	※担当変更	19:55～20:40 フローヨガ Ryoko ★★	19:30～20:30 BEGINNER+♪ 小林 亜希 ★				19:30～20:30 パワーヨガ norico ★★★	19:30～20:30 BASIC2 麻衣 ★★	19:40～20:40 やさしいパワーヨガ Junko ★★	19:45～20:30 ADVANCE 山田 美佳 ★★★	19:45～20:30 ピギナーヨガ 麻衣 ★	※担当変更	19:45～20:45 BASIC1 norico ★
※担当変更	※担当変更	※代行											※担当変更	※担当変更
21:00～22:00 リフレッシュヨガ 麻衣 ★★	21:00～21:45 BASIC2 with Cardio Tramp norico ★★	21:05～21:50 やさしいフローヨガ 香雪 ★	21:00～22:00 BASIC2 小林 亜希 ★★★					21:00～21:45 フローヨガ norico ★★		21:00～21:45 ビューティーヨガ Junko ★	21:00～22:00 BASIC1 山田 美佳 ★	21:00～22:00 リフレッシュヨガ 麻衣 ★★	21:00～21:45 BASIC2 with Cardio Tramp norico ★★	
22:30 閉館		22:30 閉館				20:00 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館

10月9日(金)		10月10日(土)		10月11日(日)		10月12日(月)【祝日営業】		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)		
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※								
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 ★★	10:30～11:15 BASIC2 masayo ★★		10:30～11:30 リラックスヨガ みつこ ★	10:30～11:30 BEGINNER 美華～はるか～ ★	10:30～11:30 テンセグリティ ヨガ® 根岸 綾 ★★	10:30～11:30 BODYMAKE Anna ★★	12:00～13:00 アロマ デトックスヨガ MANA ★★	10:30～11:30 BEGINNER+♪ 美華～はるか～ ★		
※代行			11:30～12:15 ADVANCE 山田 美佳 ★★★						4ヨガブロック使用				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 CHISAKA ★★★	12:00～13:00 BEGINNER misono ★	12:00～13:00 ベーシックヨガ ありさ ★★		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 デトックスヨガ misono ★★	12:00～12:45 BASIC2 美華～はるか～ ★★	12:00～12:45 ストレッチングヨガ 根岸 綾 ★	12:00～13:00 BASIC1 Anna ★	12:00～13:00 パワーヨガ MANA ★★★			
												リカバリーボール使用	13:15～14:15 BASIC1 YUMI ★	
13:30～14:30 ピギナーヨガ norico ★		13:30～14:30 リラックスヨガ 隆外美 ★	13:45～14:30 BEGINNER ひろみ ★	13:30～14:30 ウーマンライフヨガ masayo ★★	13:15～14:15 BODYMAKE 山田 美佳 ★★		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 優香 ★★★	13:30～14:15 BASIC2 with Cardio Tramp Anna ★★	13:30～14:30 全身リカバリー みほ ★			
	14:45～15:45 BEGINNER+♪ 美華～はるか～ ★	15:00～15:45 ヴィンヤサフロー ヨガ 隆外美 ★★★		15:00～16:00 やさしいフローヨガ masayo ★	14:45～15:45 BASIC1 山田 美佳 ★		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 ★★	4ヨガブロック使用	15:00～15:45 ピギナーヨガ 小林 優香 ★	15:00～16:00 ストレッチングヨガ Ryoko ★	14:45～15:30 BODYMAKE YUMI ★★		
	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 ★	15:30～16:30 WAIST 有希 ★★	16:30～17:30 骨盤 コンディショニングヨガ Ryoko ★★	17:00～18:00 HIP&LEGS 麻衣 ★★									
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 ★★	18:30～19:15 BODYMAKE KA-RA ★★	18:00～19:00 階ヨガ Ryoko ★			18:00～19:00 肩こり 腰痛改善ヨガ 渡辺 千恵子 ★★	18:30～19:15 BODYMAKE 富永 夏希 ★★	18:00～18:45 リラックスヨガ SACHIKO ★	17:45～18:30 WAIST 山田 美佳 ★★	18:30～19:15 シェイプアップヨガ 住吉 千恵美 ★★★	※担当変更	18:45～19:30 HIP&LEGS norico ★★	
19:55～20:40 ベーシックヨガ HARUKA ★★	19:30～20:30 BEGINNER+♪ 小林 亜希 ★	20:00 閉館		20:00 閉館		20:00 閉館		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 やさしいパワーヨガ Junko ★★	19:45～20:30 ADVANCE 山田 美佳 ★★★	19:45～20:30 ピギナーヨガ 麻衣 ★	※担当変更	19:45～20:45 BASIC1 norico ★
21:05～21:50 やさしいフローヨガ 香雪 ★	21:00～22:00 BASIC2 小林 亜希 ★★					21:00～22:00 デトックスヨガ Ryoko ★★	20:45～21:45 WAIST 富永 夏希 ★★	21:00～21:45 ビューティーヨガ Junko ★	21:00～22:00 BASIC1 富永 夏希 ★	21:00～22:00 リフレッシュヨガ 麻衣 ★★	※担当変更	21:00～21:45 BASIC2 with Cardio Tramp norico ★★		
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
※マシンプラティスはhacomon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、
マシンプラティスレッスンにご参加ください。
※マシンプ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)

《10月休館日のお知らせ》
6日(火)16日(金)
26日(月)31日(土)