



毎年11月は、お客さま還元月間。乞うご期待！

おかげさまで **12周年！**  
会員の皆様へ心からの感謝を込めて

いつもカルド&マピラ成増店をご利用いただき、  
誠にありがとうございます。

2026年11月1日をもちまして、  
当店はオープンから無事に12周年を迎えることができました。  
長きにわたり営業を続けてこられましたのも、  
ひとえにいつも足を運んでくださる  
会員の皆様の温かいご支援とご愛顧の賜物と、  
心より深く感謝申し上げます。

11月1日-30日 連日楽しいパーティー!!

**誕生祭**

**12<sup>th</sup>**

やってくる！

**11月1日-30日**

**連日楽しいパーティー!!**

＊カルド&マピラ

# 6大イベント

## 特別プログラム

ホットヨガ&マピラ合同、7日間連日特別プログラム  
通常レッスンにはないこの期間だけの  
オリジナルレッスンで盛り上げます

## 抽選会

来館するほど当選確率UP!!  
素敵なプレゼントをご用意

## 来館者プレゼント

カルド&マピラ成増open記念💕11月1日(日)限定  
来館者さまにささやかなプレゼント

## 有料レッスン

イベント最終日、11月30日(月)norico先生による  
有料レッスン開催 (詳細は別紙をご確認ください)

## 第4回来館ランキング

普段どれくらい来館できていますか?

11月1日(日)~11月29日(日)間の上位来館者さまを表します

## 岩盤浴 (アロマ・プラネタリウム)

アロマの香りとプラネタリウムで  
より深いリラックス空間をお楽しみいただけます





# マピラ&ヨガコース **105分** **有料レッスン**

関節のカルマを解消しよう

～マピラで骨盤を整え土台を作り、  
ヨガのポーズで股関節の硬さや歪みを整える～

★1.5 (初級) ～★★ (中級)

【目指せ！！ウッタンプリシュターサナ】

たっぷり105分コース  
マピラ&ヨガ

**2,200円**

集中60コース  
ヨガのみ

定員16名

**1,100円**

18:00～ OPEN

18:30～ マピラ45分レッスン

19:15～ ホットスタジオへ移動

19:30～ ヨガ60分レッスン

21:00 CLOSE



**norico先生**

**11月30日(月)**