

CALDO & Mapila NARIMASU STUDIO TIMETABLE
カルド&マピラ成増 11月17日(火)～11月29日(日) スタジオスケジュール
【☆12周年記念特別プログラム☆ HOT:11/1(日)～11/7(土) PILATES:11/22(日)～11/28(土)】

11月17日(火)		11月18日(水)		11月19日(木)		11月20日(金)		11月21日(土)		11月22日(日)		11月23日(月)【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 LOWER BODY1 masayo ★		9:15～10:00 STRETCH YUMI ★	
※運営わり						※代行			10:15～11:15 BASIC1 山田 美佳 ★			※運営わり		
10:30～11:30 リラククスヨガ みづこ ★	10:30～11:30 LOWER BODY1 masayo ★	10:30～11:30 テンセグリティー ヨガ® 根岸 綾 ★★	10:30～11:30 BODYMAKE Anna ★★	10:30～11:30 ビュートーヨガ MANA ★	10:30～11:30 BASIC1 裕子 ★	10:30～11:30 フロアヨガ CHISAKA ★★	10:30～11:30 BASIC2 with Cardio Tramp norico ★★	10:30～11:30 ビュートーヨガ ありさ ★		10:30～11:30 ピラティス 山田 美佳 ★★	10:30～11:15 Move the spine masayo ★★	10:30～11:30 リフレッシュヨガ CHISAKA ★★	10:30～11:30 美ボディメイク YUMI ★★	
※代行		※ヨガブロック使用							11:30～12:15 ADVANCE 山田 美佳 ★★★					
12:00～13:00 ベージュヨガ masayo ★★		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 ★★★	12:00～12:45 WAIST 裕子 ★★	12:00～13:00 シェイプアップヨガ みづこ ★★★	12:00～13:00 BASIC1 norico ★	12:00～13:00 ベージュヨガ ありさ ★★		12:00～13:00 アロマストレッチ 山田 美佳 ★		11:45～12:45 UPPER BODY1 masayo ★	12:00～13:00 冷え性改善 アロマヨガ 芝崎 知花子 ★	12:00～13:00 反り腰&腸胃リセット with BALL YUMI ★★
13:30～14:30 ストレッチングヨガ 陸外美 ★	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 ★★		13:15～14:15 BASIC2 YUMI ★★		13:30～14:15 HIP&LEGS norico ★★	13:30～14:30 リラククスヨガ 陸外美 ★	13:45～14:30 BEGINNER ひろみ ★	13:30～14:30 ウーマンライフヨガ masayo ★★	13:15～14:15 ベージュGEX 山田 美佳 ★★	13:30～14:30 フローヨガ 芝崎 知花子 ★★		
						※ヨガブロック使用			※代行					
15:00～15:45 やさしいパワーヨガ 陸外美 ★★	15:00～16:00 HIP&LEGS 山田 美佳 ★★	15:00～15:45 ビギナーヨガ 小林 優香 ★		15:00～16:00 ストレッチングヨガ Ryoko ★		14:45～15:45 ビギナーヨガ norico ★		15:00～15:45 ヴィンヤサフロー ヨガ 陸外美 ★★★	15:00～16:00 BODYMAKE ひろみ ★★	15:00～16:00 やさしいフローヨガ masayo ★	14:45～15:45 ベージュGEX 山田 美佳 ★		15:00～15:45 BASIC1 麻衣 ★	
													16:00～17:00 【ゆるホット】 パワーヨガ norico ★★★	16:15～17:00 LOWER BODY1 麻衣 ★
								16:45～17:45 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 ★★	※運営わり			
		18:00～18:45 リラククスヨガ SACHIKO ★			※代行			18:15～19:00 BASIC2 小林 亜希 ★★			16:45～17:45 HIP&LEGS 麻衣 ★★	※ヨガブロック使用		
	18:30～18:15 BODYMAKE 富永 夏希 ★★		18:30～19:30 BASIC2 norico ★★	18:30～19:15 シェイプアップヨガ 佐吉 千恵美 ★★★	18:30～18:15 HIP&LEGS norico ★★			19:15～20:15 アロマヒーリング ヨガ HARUKA ★				17:30～18:30 ビギナーヨガ norico ★	17:30～18:30 BASIC2 麻衣 ★★	
※運営わり					※代行		19:15～20:15 アロマヒーリング ヨガ HARUKA ★							
19:30～20:30 アロマリラククス ヨガ 小林 亜希 ★	19:30～20:30 BASIC1 富永 夏希 ★	19:40～20:40 やさしいパワーヨガ Juniko ★★	19:45～20:30 HIP&LEGS norico ★★	19:45～20:30 リラククスヨガ 麻衣 ★	19:45～20:45 ON THE BEAT2 norico ★★			19:30～20:30 BEGINNER+2 小林 亜希 ★						
						※代行								
21:00～21:45 デトックスヨガ Ryoko ★★	20:45～21:45 富永 夏希 ★★	21:00～22:00 ビュートーヨガ Juniko ★	21:00～22:00 BASIC1 富永 夏希 ★	21:00～21:45 リフレッシュヨガ 麻衣 ★★	21:00～21:45 BASIC2 norico ★★	20:45～21:45 ベージュヨガ HARUKA ★★	21:00～21:45 UPPER BODY1 小林 亜希 ★							
22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館				20:00 閉館		20:00 閉館		

11月24日(火)		11月25日(水)		11月27日(金)		11月28日(土)		11月29日(日)		
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	
							※代行			
							9:15～10:00 BACK&ARMS 宮崎 裕子 ★★		9:15～10:00 BASIC1 masayo ★	
	※運営わり		※代行			※代行	※代行	※代行		
10:30～11:30 リラククスヨガ みづこ ★	10:30～11:30 LOWER BODY1 masayo ★	10:30～11:30 テンセグリティー ヨガ 根岸 綾 ★★	10:30～11:30 BODYMAKE ひろみ ★★	10:30～11:30 フローヨガ CHISAKA ★★	10:30～11:30 BASIC2 with Cardio Tramp Anna ★★	10:30～11:30 ビギナーヨガ norico ★	10:15～11:15 BASIC1 宮崎 裕子 ★	10:30～11:30 ベージュヨガ みほ ★★	10:30～11:15 BASIC2 masayo ★★	
		※ヨガブロック使用	※代行			※代行	※代行	※代行		
12:00～13:00 ベージュヨガ emiko ★★		12:00～12:45 ストレッチングヨガ 根岸 綾 ★	12:00～13:00 BASIC1 ひろみ ★	12:00～13:00 シェイプアップヨガ みづこ ★★★	12:00～13:00 ON THE BEAT norico ★★	12:00～13:00 ベージュヨガ 陸外美 ★★★	12:00～13:00 BASIC2 norico ★★	12:00～13:00 全身リカバリー みほ ★	11:45～12:45 BEGINNER masayo ★	
			※代行						※代行	
13:30～14:30 ストレッチングヨガ 陸外美 ★	13:30～14:30 ベージュGEX 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 BACK&ARMS ひろみ ★★		13:30～14:15 BASIC2 ～BODYWork～ norico ★★	13:30～14:30 リラククスヨガ 陸外美 ★	13:45～14:30 BEGINNER ひろみ ★	13:30～14:30 ウーマンライフヨガ masayo ★★	13:15～14:15 BODYMAKE ひろみ ★★	
		※ヨガブロック使用		※リカバリーポール使用			※代行		※代行	
15:00～15:45 やさしいパワーヨガ 陸外美 ★★	15:00～16:00 足のコンディショニング アドバンス・ワーク 山田 美佳 ★	15:00～15:45 ビギナーヨガ 小林 優香 ★		14:45～15:45 全身リカバリー norico ★		15:00～15:45 ヴィンヤサフロー ヨガ 陸外美 ★★★	15:00～16:00 BODYMAKE ひろみ ★★	15:00～16:00 やさしいフローヨガ masayo ★	14:45～15:45 BASIC1 ひろみ ★	
						16:45～17:45 やさしい デトックスヨガ 小林 亜希 ★	17:00～18:00 BASIC1 AKIM ★	16:30～17:30 骨盤 コンディショニングヨガ Ryoko ★★	※運営わり	16:45～17:45 HIP&LEGS ひろみ ★★
		18:00～18:45 リラククスヨガ SACHIKO ★			18:15～19:00 BASIC2 小林 亜希 ★★	18:15～19:15 コアトニヨガ 小林 亜希 ★★		18:00～19:00 陸ヨガ Ryoko ★		
※運営わり		18:30～19:30 ヨガ×ピラ 富永 夏希 ★★	18:30～19:30 BASIC2 麻衣 ★★	19:15～20:15 アロマヒーリング ヨガ HARUKA ★						
19:30～20:30 アロマリラククス ヨガ 小林 亜希 ★	19:45～20:30 HIP&LEGS 富永 夏希 ★★	19:40～20:40 やさしいパワーヨガ Juniko ★★	19:45～20:30 BASIC1 麻衣 ★		19:30～20:30 BEGINNER+♪ 小林 亜希 ★					
						20:00 閉館			20:00 閉館	
21:00～21:45 デトックスヨガ Ryoko ★★	20:45～21:45 BASIC1 富永 夏希 ★	21:00～22:00 ビューティーヨガ Juniko ★	21:00～22:00 ヨガ×ピラ 富永 夏希 ★★	20:45～21:45 ベージュヨガ HARUKA ★★	21:00～21:45 UPPER BODY1 小林 亜希 ★					
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60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hacomonomai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)

《11月休館日のお知らせ》
6日(金)16日(月)
26日(木)30日(月)