

CALDO & Mapila NARIMASU STUDIO TIMETABLE
カルド&マピラ成増 11月1日(日)～11月15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1日(日)		11月2日(月)		11月3日(火)【祝日営業】		11月4日(水)		11月5日(木)		11月7日(土)		11月8日(日)		
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	
	9:15～10:00 BASIC1 masayo ★				9:15～10:00 UPPER BODY1 山田 美佳 ★						9:15～10:00 BACK&ARMS 山田 美佳 ★★		9:15～10:00 BASIC1 masayo ★	
		※運営わり				※代行					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 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 麻衣 ★★	10:30～11:30 WAIST YUMI ★★	10:30～11:30 FLOPILATES Yul ★	10:30～11:30 HIP&LEGS 山田 美佳 ★★	10:30～11:30 内もも引き締めヨガ 根岸 綾 ★★	10:30～11:30 BODYMAKE ひろみ ★★	10:30～11:30 やらぎを覚える ～女性のための体道り アロマヨガ～ MANA ★	10:30～11:30 LOWER BODY1 Natsumi ★	10:30～11:30 ツイストヨガ ありさ ★				
						4ヨガブロック使用		※代行						
12:00～13:00 星空ストレッチ 山田 美佳 ★	11:45～12:45 BEGINNER masayo ★	12:00～13:00 身体を知り覚える ストレッチングヨガ 芝崎 知花子 ★		12:00～13:00 ボディメイクヨガ emiko ★★	12:15～13:15 ADVANCE 山田 美佳 ★★★	12:00～12:45 セルフケアヨガ 根岸 綾 ★	12:00～13:00 BASIC1 ひろみ ★	12:00～13:00 Beat Flow Yoga ～体も心も身体を スバーク！～ MANA ★★	11:45～12:30 WAIST Natsumi ★★	12:00～13:00 フローヨガ 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 ★	
						※代行		※代行						
13:30～14:30 脂肪燃焼 ボディメイクヨガ masayo ★★	13:15～14:15 BODYMAKE 山田 美佳 ★★	13:30～14:30 フローヨガ 芝崎 知花子 ★★		13:30～14:30 腕肩周回ほぐしヨガ 暖外美 ★	13:45～14:45 BASIC2 山田 美佳 ★★	13:30～14:30 【ゆるホット】 柔軟性・体幹強化ヨガ 小林 佳香 ★★★	13:30～14:15 BACK&ARMS ひろみ ★		13:15～14:15 BASIC2 YUMI ★★	13:30～14:30 アロマリククス ヨガ 暖外美 ★		13:30～14:30 ウーマンライフヨガ masayo ★★	13:15～14:15 BODYMAKE 山田 美佳 ★★	
						4ヨガブロック使用		4ヨガブロック使用						
15:00～16:00 ピギナーピラティス masayo ★	14:45～15:45 BASIC1 山田 美佳 ★		14:15～15:15 BASIC1 AYUMI ★	15:00～15:45 ストレッチフロー ヨガ 暖外美 ★★	15:15～16:00 BASIC1 富永 夏希 ★	15:00～15:45 リラクセスヨガ 小林 佳香 ★		15:00～16:00 アロマリククス ヨガ Ryoko ★		15:00～15:45 集中力を高める パワーヨガ 暖外美 ★★★	15:30～16:30 WAIST 有希 ★★	15:00～16:00 やさしいフローヨガ masayo ★	14:45～15:45 BASIC1 山田 美佳 ★	
16:30～17:30 チートクスフロー ヨガ Ryoko ★★	※運営わり			16:30～17:30 ほぐしヨガ ～プラネタリウム～ norico ★	16:45～17:45 BODYMAKE 富永 夏希 ★					16:30～17:30 やさしいチートクスヨガ 小林 佳香 ★		16:30～17:30 有希 コンディショニングヨガ Ryoko ★★	※運営わり	
	17:00～18:00 HIP&LEGS 麻衣 ★★										17:00～18:00 BASIC1 AKIM ★		17:00～18:00 HIP&LEGS 麻衣 ★★	
18:00～19:00 星空ヨガ Ryoko ★		4ヨガブロック使用		18:00～19:00 BASIC2 with Cardio Tramp norico ★	18:00～19:00 プロラクテックスを覚える ～ぶからの流汗と デタッチスヨガ～ norico ★★	18:00～18:45 やさしいチートクス ヨガ SACHIKO ★		18:30～19:15 シェイプアップヨガ 佐伯 千恵美 ★★★	※代行		18:00～19:00 コアトレヨガ 小林 佳香 ★★		18:00～19:00 陸ヨガ Ryoko ★	
		※代行					18:30～19:30 BASIC2 norico ★★		18:45～19:30 HIP&LEGS norico ★★	※代行				
		19:30～20:30 インナーヒートの覚醒 ～着せに負けない タフな土台と体幹～ norico ★★★	19:30～20:30 BASIC2 ひろみ ★★			19:40～20:40 やさしいフローヨガ Junko ★★	19:45～20:30 HIP&LEGS norico ★★		19:45～20:30 ピギナーヨガ 麻衣 ★	※代行				
20:00	20:00 閉館			20:00	20:00 閉館				19:45～20:45 BASIC1 norico ★	20:00 閉館			20:00 閉館	
										20:00 閉館				
										20:00 閉館				
		21:00～21:45 自律神経調整フローヨガ norico ★★				21:00～21:45 アロマリククス 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 ★★	21:00～21:45 BASIC2 norico ★★	20:00 閉館				
										20:00 閉館				

[illegible]

【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。
 ※スタジオへのバスファール、フェイスタール、お水以外のお持ち込みはお断りしております。

- ※ビラティススタジオの定員は16名
- ※マシンビラティスはhacomonoマッペーじ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ヨガの後マッペーじを受けられる方は一度シャワーを浴びてから、マシンビラティスレッスンにご参加ください。
- ※マシンビ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)