

-CALDO7周年 & Mapilaオープン-
INSPAベストインストラクターによる
スペシャルイベントレッスン開催決定！



CALDO GINZA9所属

青柳 凛華

圧倒的な明るさと存在感が抜群！
前向きな雰囲気へ変える力、
惹き込まれる笑顔や
エネルギッシュな声掛け
テンポの良さやタイミングの
良いキューイングが魅力！

7月5日（日）マシンプラティス

9：45～10：30 ON THE BEAT2★★

音楽に合わせて、身体を動かします！
慣れていない方も楽しく動きましょう♪

11：00～11：45 HIP & LEGS★★

お尻、脚を中心に鍛え、下半身を整えます。
ヒップラインが上がり、脚長効果、X脚・O脚の改善へ

-CALDO7周年 & Mapilaオープン-

INSPAベストインストラクターによる
スペシャルイベントレッスン開催決定！



Mapila西荻窪所属

の の か

高い技術力に安定した指導力
わかりやすいキューイングやテンポの
良いレッスン展開に加え、
観察力やサポート力にも優れており、
安心して身体を任せられる指導が魅力

7月25日（土）マシンピラティス

14：45～15：30

美しい上半身をつくる！Back&Arms★★

背中やお腹、腕など上半身の筋肉にフォーカス
上半身の引き締め、美しい背中のラインを目指します

16：00～16：45

優しく鍛えるLOWER BODY★

お尻や太もも、ふくらはぎなど下半身の筋肉を丁寧に
動かし理想的なボディメイクを目指します

-CALDO7周年 & Mapilaオープン-

INSPAベストインストラクターによる
スペシャルイベントレッスン開催決定！



CALDO鶴見所属

彩夏

安定した指導力、
レッスン構成力が魅力。
ポーズへの導き方もわかりやすく、
伝え方や言葉選びが丁寧。
安心してレッスンに参加できる
空気感が魅力。

7月26日（日）ホットヨガ

9：00～10：00

ふわっと整う仙骨調整ヨガ★

勝手にふわっと仙骨から背骨、股関節が整います。
仙骨調整呼吸法で脳脊髄液の流れを変える、
穏やかでとっても優しい女性の為の調律ヨガ

10：30～11：30

MUSIC×FLOW YOGA = ♡ ★★

～頭で考える時間から心と身体で感じる瞬間を～
音楽に合わせて身体を動かす心地よさ、
ポーズとポーズが繋がる楽しさを体験してみてください。