

CALDO &Mapila NISHIKASAI STUDIO TIMETABLE  
カルド&マピラ 西葛西 2月スタジオスケジュール

レッスン内容・時間帯等の変更の可能性がある旨、ご了承ください。

| 月  |  | 火   |  | 水  |  | 木  |   | 金  |                                       | 土  |  | 日  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|---|--|---------------------------------------|--|--|--|--|
| HOT                                      | PILATES  | HOT   | PILATES  | HOT  | PILATES  | HOT  | PILATES                                   | HOT  | PILATES                               | HOT  | PILATES  | HOT                                      | PILATES  |
|  |  |   |  |  |  |  |   |  |                                       |  |  |  | 期間限定(1月～3月)                                    |
| 10:30～11:30<br>パワーヨガ<br>N.kaori<br>★★★   | カテゴリー変更<br>11:00～11:45<br>BEGINNER<br>まり<br>★              | 10:30～11:15<br>ビギナーヨガ<br>YOSHIE<br>★        | 10:30～11:30<br>BEGINNER<br>Hiroko<br>★         | 10:30～11:30<br>冷えむくみ改善ヨガ<br>SATOKA<br>★★         | IR・カテゴリー変更<br>10:45～11:45<br>BEGINNER<br>調整中<br>★          | 10:30～11:15<br>ストレッチングヨガ<br>ANNA<br>★      | 10:30～11:30<br>BASIC 1<br>愛里<br>★         | 10:30～11:30<br>姿勢改善ヨガ<br>内田 あつこ<br>★★          | 10:30～11:15<br>BASIC 2<br>Kanae<br>★★ | 10:30～11:30<br>ベーシックヨガ<br>しのぶ<br>★★        | 10:30～11:30<br>BEGINNER<br>じゅんこ<br>★                     | 10:30～11:30<br>シェイプアップヨガ<br>MIWA<br>★★★  | 10:30～11:30<br>BEGINNER<br>Urara<br>★          |
|  |  |   |  |  |  |  |   |  |                                       |  |  |  |  |
| 12:00～12:45<br>やさしいフローヨガ<br>N.kaori<br>★ |  | 11:45～12:45<br>ボディメイクヨガ<br>YOSHIE<br>★★     |  | 12:00～12:45<br>ビューティーヨガ<br>SATOKA<br>★           |  | 11:45～12:45<br>骨盤コンディショニングヨガ<br>ANNA<br>★★ |   | 12:00～12:45<br>リラックスヨガ<br>内田 あつこ<br>★          |                                       | 12:00～12:45<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>しのぶ<br>★ | 12:00～13:00<br>BEGINNER<br>じゅんこ<br>★                     | 12:00～13:00<br>ビギナーヨガ<br>MIWA<br>★       | 12:00～13:00<br>BASIC 2<br>Chii<br>★★           |
| 12:45～13:15                              | カテゴリー・時間変更   | 12:45～13:45                                 | 12:45～13:45<br>BEGINNER<br>MADOKA<br>★         | 12:45～14:15                                      | カテゴリー変更<br>13:00～13:45<br>BASIC 1<br>Hiroko<br>★           | 12:45～13:45                                |   | 12:45～13:45                                    |                                       | 12:30～13:30<br>BEGINNER<br>じゅんこ<br>★       |  |  |  |
|  | 13:15～14:00<br>BASIC 2 with<br>Cardio Tramp<br>Kanae<br>★★ |   |  |  |  |  |   |  |                                       |  |  |  |  |
|  |  |   | 14:00～14:45<br>BASIC 2<br>MADOKA<br>★★         |  |  |  | 13:45～14:45<br>UPPER BODY 1<br>yukie<br>★ |  |                                       | 13:15～14:15<br>リフレッシュヨガ<br>じゅんこ<br>★★      | 13:30～14:15<br>BODYMAKE<br>MADOKA<br>★★                  | 13:30～14:30<br>フローヨガ<br>開沼 美樹<br>★★      | IR・時間変更<br>13:45～14:45<br>BASIC 1<br>週替わり<br>★ |
| 14:30～15:30<br>ピラティス<br>Kanae<br>★★      |  |   |  |  |  |  |   |  |                                       |  |  |  |  |
|  |  | 15:00～16:00<br>ストレッチング<br>ヨガ<br>SATOKA<br>★ |  | 15:00～16:00<br>ヒーリングヨガ<br>開沼美樹<br>★              | カテゴリー変更<br>15:30～16:15<br>BASIC 1<br>IKUMI<br>★            | 15:00～15:45<br>リラックスヨガ<br>mayu<br>★        | 15:15～16:00<br>BODYMAKE<br>yukie<br>★★    |  |                                       | 14:45～15:45<br>ビギナーヨガ<br>MADOKA<br>★       | 14:45～15:30<br>BASIC 1<br>小川<br>★                        | 15:00～16:00<br>やさしいパワーヨガ<br>SATOKA<br>★★ |  |
| 16:00～16:45<br>陰ヨガ<br>Kanae<br>★         |  |   |  |  |  |  |   |  |                                       |  |  |  | IR・時間変更  |
| 16:45～17:30                              |  | 16:30～17:15<br>フローヨガ<br>SATOKA<br>★★        |  |  |  |  |   |  |                                       |  | 16:00～17:00<br>BASIC 2<br>小川<br>★★                       |  | 16:15～17:15<br>BEGINNER<br>石川美幸<br>★           |
|  |  |   |  |  | IR・カテゴリー変更   |  | カテゴリー変更                                   |  |                                       |  | カテゴリー変更  |  | IR・時間変更  |
| 18:00～18:45<br>ベーシックヨガ<br>maho<br>★★     | 18:15～19:15<br>BODYMAKE<br>Urara<br>★★                     | 18:15～19:15<br>肩こり腰痛改善<br>ヨガ<br>AI<br>★★    | 18:30～19:30<br>BEGINNER<br>iso<br>★            | 18:15～19:00<br>ビギナーピラティス<br>Kanae<br>★           | 18:00～19:00<br>BEGINNER<br>調整中<br>★                        | 18:00～19:00<br>デトックスヨガ<br>maho<br>★★       | 18:15～19:15<br>BEGINNER<br>Kanae<br>★     | 18:00～19:00<br>ベーシックヨガ<br>YURI<br>★★           | 18:00～19:00<br>BASIC 1<br>かおり<br>★    | 18:00～19:00<br>ビューティーヨガ<br>小林<br>★         | 17:45～18:45<br>BASIC 2 with<br>Cardio Tramp<br>ひろし<br>★★ | 18:00～19:00<br>リラックスヨガ<br>maho<br>★      | 17:45～18:45<br>BASIC 2<br>石川美幸<br>★★           |
|  |  |   |  |  |  |  |   |  |                                       |  |  |  |  |
| 19:30～20:30<br>コアトレヨガ<br>小林<br>★★        | 19:45～20:45<br>BEGINNER<br>Keiko<br>★                      | 19:45～20:45<br>アロマヒーリング<br>ヨガ<br>AI<br>★    | カテゴリー変更<br>20:45～21:45<br>BASIC 2<br>ひろし<br>★★ | 19:30～20:30<br>陰ヨガ<br>Kanae<br>★                 | 19:30～20:15<br>BASIC 1<br>KAORI<br>★                       | 19:45～20:30<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>Kanae<br>★★★  | 19:45～20:30<br>BASIC 2<br>JUN<br>★★       | 19:30～20:30<br>ストレッチング<br>ヨガ<br>YURI<br>★      |                                       |  |  |  |  |
|  |  |   |  |  |  |  |   |  |                                       | 20:00～21:00<br>BEGINNER<br>iso<br>★        |  |  |  |
| 21:00～22:00<br>ビューティーヨガ<br>小林<br>★       | 21:15～22:00<br>LOWER BODY 1<br>Keiko<br>★                  | 21:15～22:00<br>デトックスヨガ<br>MIWA<br>★★        |  | 21:00～22:00<br>アロマKaQILa<br>～美姿勢～<br>UTAKO<br>★★ | 21:00～22:00<br>BASIC 2 with<br>Cardio Tramp<br>Kanae<br>★★ | 21:00～22:00<br>リラックスヨガ<br>Kanae<br>★       | 20:45～21:45<br>BASIC 1<br>JUN<br>★        | 21:00～22:00<br>骨盤コンディショニング<br>ヨガ<br>石川美幸<br>★★ |                                       | 21:30～22:15<br>BASIC 2<br>iso<br>★★        |  |  |  |
|  |  |   |  |  |  |  |   |  |                                       |  |  |  |  |
| 23:00 閉館                                 | 23:00 閉館   | 23:00 閉館                                    | 23:00 閉館                                       | 23:00 閉館   | 23:00 閉館   | 23:00 閉館                                   | 23:00 閉館                                  | 23:00 閉館                                       | 23:00 閉館                              | 23:00 閉館                                   | 23:00 閉館   | 23:00 閉館                                 | 23:00 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。**  
※レッスン開始後の **途中入退室はお断り**しております。

※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  
※マシンピラティスは事前予約制です。  
※レッスン開始の5分前までにチェックインをお願いいたします。  
※HOTヨガ終了後、そのままマシンピラティスへのご参加は  
衛生面上ご遠慮ください。  
※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(滑り止め推奨)

- ★ 初心者向け
- ★★ 初中級・初心者の方も参加可
- ★★★ 上級者向け
- 温活タイム
- ♪ 音楽に合わせて動くクラス

《休館日のお知らせ》

6日 16日 26日 月末最終日  
※年末年始やお盆など変更がある場合は  
改めてお知らせします



LINEで  
スケジュール  
配信中