


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・時間帯等は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		
10:00															10:00	
10:30	10:30～11:30 パワーヨガ N.kaori ★★★	カテゴリー変更	10:30～11:15 ビギナーヨガ YOSHIE ★	10:30～11:30 BEGINNER Hiroko ★	10:30～11:30 冷えむくみ改善ヨガ SATOKA ★★	IR・カテゴリー変更	10:30～11:15 ストレッチングヨガ ANNA ★	10:30～11:30 BASIC 1 愛里 ★	10:30～11:30 姿勢改善ヨガ 内田 あつこ ★★	10:30～11:15 BASIC 2 Kanae ★★	10:30～11:30 ベーシックヨガ しのぶ ★★	10:30～11:30 BEGINNER じゅんこ ★	10:30～11:30 シェイプアップヨガ MIWA ★★★	10:30～11:30 BEGINNER Urara ★	10:30	
11:00		11:00～11:45 BEGINNER まり ★													11:00	
11:30															11:30	
12:00	12:00～12:45 やさしいフローヨガ N.kaori ★		11:45～12:45 ボディメイクヨガ YOSHIE ★★		12:00～12:45 ビューティーヨガ SATOKA ★		11:45～12:45 骨盤コンディショニングヨガ ANNA ★★		12:00～12:45 リラックスヨガ 内田 あつこ ★		12:00～12:45 やさしい デトックスヨガ しのぶ ★	12:00～13:00 BEGINNER じゅんこ ★	12:00～13:00 ビギナーヨガ MIWA ★	12:00～13:00 BASIC 2 Chii ★★	12:00	
12:30															12:30	
13:00	12:45～13:15	カテゴリー・時間変更	12:45～13:45	12:45～13:45 BEGINNER MADOKA ★	12:45～14:15	カテゴリー変更	12:45～13:45		12:45～13:45		12:30～13:30 BEGINNER じゅんこ ★				13:00	
13:30		13:15～14:00 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★										13:15～14:15 リフレッシュヨガ じゅんこ ★★	13:30～14:15 BODYMAKE MADOKA ★★	13:30～14:30 フローヨガ 開沼 美樹 ★★	13:45～14:45 BASIC 1 週替わり ★	13:30
14:00				14:00～14:45 BASIC 2 MADOKA ★★				13:45～14:45 UPPER BODY 1 yukie ★							14:00	
14:30	14:30～15:30 ピラティス Kanae ★★														14:30	
15:00			15:00～16:00 ストレッチング ヨガ SATOKA ★		15:00～16:00 ヒーリングヨガ 開沼美樹 ★	カテゴリー・時間変更	15:00～15:45 リラックスヨガ mayu ★	15:15～16:00 BODYMAKE yukie ★★				14:45～15:45 ビギナーヨガ MADOKA ★	14:45～15:30 BASIC 1 小川 ★	15:00～16:00 やさしいパワーヨガ SATOKA ★★	15:00	
15:30							15:45～16:00				15:30～16:15 LOWER BODY 1 takako ★				15:30	
16:00	16:00～16:45 陰ヨガ Kanae ★														16:00	
16:30			16:30～17:15 フローヨガ SATOKA ★★				16:30～17:30 ベーシックヨガ mayu ★★					16:30～17:30 シェイプアップヨガ 小林 ★★★	16:00～17:00 BASIC 2 小川 ★★	16:30～17:30 アロマストレッチング ヨガ SATOKA ★	16:15～17:15 BEGINNER 石川美幸 ★	16:30
17:00	16:45～17:30														17:00	
17:30						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	17:30
18:00	18:00～18:45 ベーシックヨガ maho ★★		18:15～19:15 肩こり腰痛改善 ヨガ AI ★★		18:15～19:00 ビギナーピラティス Kanae ★		18:00～19:00 デトックスヨガ maho ★★	18:15～19:15 BEGINNER Kanae ★	18:00～19:00 ベーシックヨガ YURI ★★	18:00～19:00 BASIC 1 かおり ★	18:00～19:00 ビューティーヨガ 小林 ★	17:45～18:45 BASIC 2 with Cardio Tramp ひろし ★★	18:00～19:00 リラックスヨガ maho ★	17:45～18:45 BASIC 2 石川美幸 ★★	18:00	
18:30		18:15～19:15 BODYMAKE Urara ★★		18:30～19:30 BEGINNER iso ★											18:30	
19:00															19:00	
19:30	19:30～20:30 コアトレヨガ 小林 ★★		19:45～20:45 アロマヒーリング ヨガ AI ★	19:45～20:30 BODYMAKE iso ★★	19:30～20:30 陰ヨガ Kanae ★		19:45～20:30 ヴィンヤサフローヨガ Kanae ★★★	19:45～20:30 BASIC 2 JUN ★★	19:30～20:30 ストレッチング ヨガ YURI ★						19:30	
20:00		19:45～20:45 BEGINNER Keiko ★									20:00～21:00 BEGINNER iso ★				20:00	
20:30				カテゴリー変更											20:30	
21:00	21:00～22:00 ビューティーヨガ 小林 ★		21:15～22:00 デトックスヨガ MIWA ★★	20:45～21:45 BASIC 2 ひろし ★★	21:00～22:00 アロマKaQiLa ～美姿勢～ UTAKO ★★		21:00～22:00 リラックスヨガ Kanae ★	20:45～21:45 BASIC 1 JUN ★	21:00～22:00 骨盤コンディショニング ヨガ 石川美幸 ★★		21:30～22:15 BASIC 2 iso ★★				21:00	
21:30		21:15～22:00 LOWER BODY 1 Keiko ★													21:30	
22:00															22:00	
22:30	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					
《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																
<div></div> <div>LINEで スケジュール 配信中</div>																

## 【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  |