

# 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	HOT	PILATES	火	HOT	PILATES	水	HOT	PILATES	木	HOT	PILATES	金	HOT	PILATES	土	HOT	PILATES	日	HOT	PILATES				
	10:00			10:00			10:00			10:00			10:00			10:00			10:00					
	10:30	10:30~11:30 パワーヨガ N.kaori ★★★		10:30	10:30~11:15 ビギナーヨガ YOSHIE ★	10:30	10:30~11:30 BEGINNER Hiroko ★		10:30	10:30~11:15 冷えむくみ改善ヨガ SATOKA ★★		10:30~11:30 BEGINNER 調整中 ★		10:30	10:30~11:15 ストレッチングヨガ ANNA ★	10:30~11:30 BASIC 1 愛里 ★		10:30	10:30~11:30 BASIC 2 Kanae ★★	10:30~11:30 BEGINNER じゅんこ ★		10:30	10:30~11:30 BASIC 2 Urara ★	
	11:00																				10:30~11:30 期間限定(1月~3月)			
	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 ★					12:00~12:45 姿勢改善ヨガ 内田 あつこ ★★						10:00			
	12:30																				10:30			
	13:00	12:45~13:15 カテゴリー・時間変更			13:15~14:00 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★		12:45~13:45 BEGINNER MADOKA ★			12:45~13:45 ビギナーヨガ Hiroko ★					12:45~13:45 BASIC 1 愛里 ★						11:00			
	13:30																				11:30			
	14:00																				12:00			
	14:30	14:30~15:30 ピラティス Kanae ★★																			12:30			
	15:00																				13:00			
	15:30																				13:30			
	16:00	16:00~16:45 陰ヨガ Kanae ★																			14:00			
	16:30																				14:30			
	17:00	16:45~17:30																			15:00			
	17:30																				15:30			
	18:00	18:00~18:45 ベーシックヨガ maho ★★																			16:00			
	18:30																				16:30			
	19:00																				17:00			
	19:30	19:30~20:30 コアトレヨガ 小林 ★★																			17:30			
	20:00																				18:00			
	20:30																				18:30			
	21:00	21:00~22:00 ビューティーヨガ 小林 ★																			19:00			
	21:30																				19:30			
	22:00																				20:00			
	22:30																				20:30			
	23:00	閉館																			21:00			
	23:00	閉館																			21:30			
	23:00	閉館																			22:00			

### 【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



LINEで  
スケジュール  
配信中

《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