

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

2026年 1月28日 更新

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														
10:30	10:30~11:30 パワーヨガ N.kaori ★★★	カテゴリ変更 11:00~11:45 BEGINNER まり	10:30~11:15 ピギナーヨガ YOSHIE ★	10:30~11:30 BEGINNER Hiroko ★	10:30~11:30 冷えむくみ改善ヨガ SATOKA ★★	IR・カテゴリ変更 10:45~11:45 BEGINNER Wakaba ★	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 やさしい 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 ★
11:00														
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 ピギナーヨガ MIWA ★	12:00~13:00 BASIC 2 Chii ★★
12:30														
13:00	12:45~13:15	カテゴリ変更・時間変更 13:15~14:00 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★	12:45~13:45	12:45~13:45 BEGINNER MADOKA ★	12:45~14:15	13:00~13:45 BASIC 1 Hiroko ★	12:45~13:45		12:45~13:45	12:30~13:30 BEGINNER じゅんこ ★				
13:30														
14:00				14:00~14:45 BASIC 2 MADOKA ★★				13:45~14:45 UPPER BODY 1 yukie ★						
14:30	14:30~15:30 ピラティス Kanae ★★													
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 ★	15:30~16:30 BASIC 1 IKUMI ★		15:00~15:45 リラックスヨガ mayu ★	15:15~16:00 BODYMAKE yukie ★★	15:30~16:15 LOWER BODY 1 takako ★	14:45~15:45 ピギナーヨガ MADOKA ★	14:45~15:30 BASIC 1 小川 ★	15:00~16:00 やさしいパワーヨガ SATOKA ★★	
15:30														
16:00	16:00~16:45 陰ヨガ Kanae ★													
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 やさしいフローヨガ MIWA ★	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 ★
17:00	16:45~17:30													
17:30														
18:00	18:00~18:45 ベーシックヨガ maho ★★	18:15~19:15 BODYMAKE Urara ★★	18:15~19:15 肩こり腰痛改善 ヨガ AI ★★	18:30~19:30 BEGINNER iso ★	18:15~19:00 ピギナーピラティス Kanae ★	18:00~19:00 BEGINNER Wakaba ★	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 リラクセスヨガ maho ★	17:45~18:45 BASIC 2 石川美幸 ★★
18:30														
19:00														
19:30	19:30~20:30 コアトレヨガ 小林 ★★	19:45~20:45 BEGINNER Keiko ★	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 ★	19:30~20:15 BASIC 1 KAORI ★	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 ★					
20:00														
20:30														
21:00	21:00~22:00 ビューティーヨガ 小林 ★	21:15~22:00 LOWER BODY 1 Keiko ★	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 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★	21:00~22:00 リラクセスヨガ 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 ★★	20:00~21:00 BEGINNER iso ★	21:30~22:15 BASIC 2 iso ★★			
21:30														
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	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館

期間限定(1月~3月)

IR・時間変更

IR・時間変更

《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



【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