# CALDO＆Mapila　NISHIKASAI　STUDIO　TIMETABLE
# カルド＆マピラ　西葛西　3月スタジオスケジュール

2026/02/25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

**HOT**
- 10:30～11:30 パワーヨガ N.kaori ★★★
- 12:00～12:45 やさしいフローヨガ N.kaori ★
- 12:45～13:45
- 16:00～17:00 陰ヨガ Kanae ★
- 16:45～17:30
- IR変更
- 18:00～18:45 ベーシックヨガ mimi ★★
- 19:30～20:30 コアトレヨガ 小林 ★★
- 21:00～22:00 ビューティーヨガ 小林 ★

**PILATES**
- 11:00～11:45 BEGINNER まり ★ ♪
- 13:15～14:00 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★
- 追加レッスン
- 14:30～15:30 BASIC 1 Kanae ★
- 18:15～19:15 BODYMAKE Urara ★★
- 19:45～20:45 BEGINNER Keiko ★
- 21:15～22:00 LOWER BODY 1 Keiko ★

23:00　閉館　23:00　閉館

## 火

**HOT**
- 10:30～11:15 ビギナーヨガ YOSHIE ★
- 11:45～12:45 ボディメイクヨガ YOSHIE ★★
- 12:45～13:45
- 15:00～16:00 ストレッチングヨガ SATOKA ★
- 16:30～17:15 フローヨガ SATOKA ★★
- 18:15～19:15 肩こり腰痛改善ヨガ AI ★★
- 19:45～20:45 アロマヒーリングヨガ AI ★
- 21:15～22:00 デトックスヨガ MIWA ★★

**PILATES**
- 10:30～11:30 BEGINNER Hiroko ★
- 12:45～13:45 BEGINNER MADOKA ★ ♪
- 14:00～14:45 BASIC 2 MADOKA ★★
- 18:30～19:30 BEGINNER iso ★ ♪
- 19:45～20:30 BODYMAKE iso ★★
- IR・カテゴリー変更
- 20:45～21:45 STRETCH KAORI ★

23:00　閉館　23:00　閉館

## 水

**HOT**
- 10:30～11:30 冷えむくみ改善ヨガ SATOKA ★★
- 12:00～12:45 ビューティーヨガ SATOKA ★
- 12:45～13:45
- 15:00～16:00 ヒーリングヨガ 開沼美樹 ★
- 18:15～19:00 ビギナーピラティス Kanae ★
- 19:30～20:30 陰ヨガ Kanae ★
- 21:00～22:00 アロマKaQiLa ～美姿勢～ UTAKO ★★

**PILATES**
- 10:45～11:45 BEGINNER Wakaba ★
- 13:00～13:45 BASIC 1 Hiroko ★
- 15:30～16:30 BASIC 1 IKUMI ★
- 18:00～19:00 BEGINNER Wakaba ★ ♪
- IR変更
- 19:30～20:15 BASIC 1 ひろし ★
- 21:00～22:00 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★

23:00　閉館　23:00　閉館

## 木

**HOT**
- 10:30～11:15 ストレッチングヨガ ANNA ★
- 11:45～12:45 骨盤コンディショニングヨガ ANNA ★★
- 12:45～13:45
- IR・変更
- 15:00～16:00 リラックスヨガ maho ★
- 16:00～17:30
- カテゴリー変更
- 18:00～19:00 アロマストレッチヨガ maho ★★
- 19:45～20:30 ヴィンヤサフローヨガ Kanae ★★★
- 21:00～22:00 リラックスヨガ Kanae ★

**PILATES**
- 10:30～11:30 BASIC 1 愛里 ★
- 13:45～14:45 UPPER BODY 1 yukie ★
- 15:15～16:00 BODYMAKE yukie ★★
- 18:15～19:15 BEGINNER Kanae ★ ♪
- 19:45～20:30 BASIC 2 JUN ★★
- 20:45～21:45 BASIC 1 JUN ★

23:00　閉館　23:00　閉館

## 金

**HOT**
- 10:30～11:30 姿勢改善ヨガ 内田　あつこ ★★
- 12:00～12:45 リラックスヨガ 内田　あつこ ★
- 12:45～13:45
- 16:30～17:30 やさしいフローヨガ MIWA ★
- 18:00～19:00 ベーシックヨガ YURI ★★
- 19:30～20:30 ストレッチングヨガ YURI ★
- 21:00～22:00 骨盤コンディショニングヨガ 石川美幸 ★★

**PILATES**
- 10:30～11:15 BASIC 2 Kanae ★★
- 12:30～13:30 BEGINNER じゅんこ ★ ♪
- 15:30～16:15 LOWER BODY 1 takako ★
- 18:00～19:00 BASIC 1 かおり ★
- 20:00～21:00 BEGINNER iso ★ ♪
- 21:30～22:15 BASIC 2 iso ★★

23:00　閉館　23:00　閉館

## 土

**HOT**
- 10:30～11:30 ベーシックヨガ しのぶ ★★
- 12:00～12:45 やさしいデトックスヨガ しのぶ ★
- 13:15～14:15 リフレッシュヨガ じゅんこ ★★
- 14:45～15:45 ビギナーヨガ MADOKA ★
- 16:30～17:30 シェイプアップヨガ 小林 ★★★
- 18:00～19:00 ビューティーヨガ 小林 ★

**PILATES**
- 10:30～11:30 BEGINNER じゅんこ ★ ♪
- 12:00～13:00 BEGINNER じゅんこ ★
- 13:30～14:15 BODYMAKE MADOKA ★★
- IR・カテゴリー変更
- 14:45～15:30 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★
- IR・カテゴリー変更
- 16:00～17:00 ADVANCE Kanae ★★★

20:00　閉館　20:00　閉館

## 日

**HOT**
- 10:30～11:30 シェイプアップヨガ MIWA ★★★
- 12:00～13:00 ビギナーヨガ MIWA ★
- 13:30～14:30 フローヨガ 開沼　美樹 ★★
- 15:00～16:00 やさしいパワーヨガ SATOKA ★★
- 16:30～17:30 アロマストレッチングヨガ SATOKA ★
- 18:00～19:00 リラックスヨガ maho ★

**PILATES**
- 10:30～11:30 BEGINNER Urara ★
- 12:00～13:00 BASIC 2 Chii ★★
- 16:15～17:15 BEGINNER 石川美幸 ★
- 17:45～18:45 BASIC 2 石川美幸 ★★

20:00　閉館　20:00　閉館

《3月休館日のお知らせ》

6日(金)16日(月)26日(木)31日(火)

LINEで
スケジュール
配信中

## 【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