

CALDO & Mapila NISHIKASAI STUDIO TIMETABLE  
 カルド&マピラ 西葛西 4月1日~4月15日 スタジオスケジュール

レッスンの内容・時間帯等は変更の可能性がある旨、ご了承ください。

1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)		5日(日)		7日(火)		8日(水)	
Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES
10:30~11:30 冷えむくみ改善ヨガ SATOKA ★★	10:30~11:30 リラクゼーションヨガ ANA ★	10:30~11:15 ストレッチングヨガ ANA ★	10:30~11:30 BASIC 1 愛里 ★	10:30~11:30 リフレッシュヨガ KAORI ★★	10:30~11:15 BASIC 2 Kanae ★★	10:30~11:30 ベージュヨガ 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 ★	10:30~11:15 ピキナーヨガ YOSHIE ★	10:30~11:30 BEGINNER Hiroko ★	10:30~11:30 冷えむくみ改善ヨガ SATOKA ★★	10:45~11:45 BEGINNER Wakaba ★
12:00~12:45 ピキナーヨガ SATOKA ★	12:00~12:45 リラクゼーションヨガ ANA ★★	11:45~12:45 骨盤コンディショニング ANA ★★	12:00~12:45 リラクゼーションヨガ KAORI ★	12:00~12:45 リラクゼーションヨガ KAORI ★	12:00~13:00 BEGINNER じゅんこ ★	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 ピキナーヨガ MIWA ★	12:00~13:00 BASIC 2 Chii ★★	11:45~12:45 ボディメイクヨガ YOSHIE ★★	12:00~12:45 ピキナーヨガ SATOKA ★	12:00~12:45 ピキナーヨガ SATOKA ★	13:00~13:45 BASIC 1 Hiroko ★
12:45~13:45	13:00~13:45 BASIC 1 Hiroko ★	12:45~13:45	13:15~14:15 UPPER BODY 1 yukie ★	12:45~13:45	12:30~13:30 BEGINNER じゅんこ ★	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 ★★	14:00~14:45 STRETCH KAORI ★	12:45~13:45	13:15~14:15 BEGINNER MADOKA ★	12:45~13:45	13:00~13:45 BASIC 1 Hiroko ★
14:30~15:30 ヒーリングヨガ 開沼 美樹 ★	14:30~15:30 リフレッシュヨガ KAORI ★	14:30~15:30 リフレッシュヨガ KAORI ★	14:45~15:45 BODYMAKE yukie ★★	14:45~15:45 ピキナーヨガ MADOKA ★	14:45~15:30 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★	14:45~15:45 ピキナーヨガ MADOKA ★	14:45~15:30 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★	15:00~16:00 やさしいパワーヨガ SATOKA ★★	16:00~17:00 ADVANCE Kanae ★★★	14:30~15:30 ストレッチング ヨガ SATOKA ★	14:30~15:15 BASIC 2 MADOKA ★★	14:30~15:30 ヒーリングヨガ 開沼 美樹 ★	14:30~15:30 ピキナーヨガ Wakaba ★
15:30~16:30 BASIC 1 IKUMI ★	15:30~16:30 BASIC 1 IKUMI ★	15:30~16:15 LOWER BODY 1 takako ★	16:30~17:30 やさしいフローヨガ MIWA ★	16:30~17:30 シェイプアップヨガ 小林 ★★★	16:00~17:00 ADVANCE Kanae ★★★	16:30~17:30 シェイプアップヨガ 小林 ★★★	16:00~17:00 ADVANCE Kanae ★★★	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 ★	16:30~17:30 アロマストレッチング ヨガ SATOKA ★	16:15~17:15 BEGINNER 石川 美幸 ★	16:30~17:30 ピキナーヨガ Wakaba ★	15:30~16:30 BASIC 1 IKUMI ★
18:15~19:00 ピキナーヨガ Kanae ★	18:00~19:00 BEGINNER Wakaba ★	18:00~19:00 ピキナーヨガ KAORI ★	18:15~19:15 BASIC 2 JUN ★★	18:00~19:00 ベージュヨガ YURI ★★	18:15~19:15 BASIC 1 かおり ★	18:00~19:00 ベージュヨガ YURI ★★	18:15~19:15 BASIC 1 かおり ★	18:00~19:00 リラクゼーション ヨガ まほ ★	17:45~18:45 BASIC 2 石川 美幸 ★★	18:00~19:00 リラクゼーション ヨガ まほ ★	18:15~19:15 BEGINNER iso ★	18:15~19:00 ピキナーヨガ Kanae ★	18:00~19:00 BEGINNER Wakaba ★
19:30~20:30 ピキナーヨガ Kanae ★	19:45~20:45 BASIC 1 ひろし ★	19:30~20:30 ベージュヨガ まほ ★★	19:45~20:45 BASIC 1 JUN ★	19:30~20:15 パワーヨガ 石川 美幸 ★★★	19:45~20:30 BEGINNER iso ★	19:30~20:15 パワーヨガ 石川 美幸 ★★★	19:45~20:30 BEGINNER iso ★	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	19:30~20:30 ピキナーヨガ Kanae ★	19:30~20:30 BASIC 1 ひろし ★
21:00~22:00 アロマQiLa ~美姿勢~ UTAKO ★★	21:00~22:00 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★	21:00~21:45 ストレッチング まほ ★	20:45~21:45 BASIC 2 iso ★★	20:45~21:45 やさしいデトックス 石川 美幸 ★	20:45~21:45 BASIC 2 iso ★★	20:45~21:45 やさしいデトックス 石川 美幸 ★	20:45~21:45 BASIC 2 iso ★★	21:00~22:00 ピキナーヨガ Kanae ★★	20:45~21:45 STRETCH KAORI ★	21:00~22:00 アロマQiLa ~美姿勢~ UTAKO ★★	21:00~22:00 ピキナーヨガ Kanae ★★	21:00~22:00 アロマQiLa ~美姿勢~ UTAKO ★★	21:00~22:00 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★
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

9日(木)		10日(金)		11日(土)		12日(日)		13日(月)		14日(火)		15日(水)	
Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES
10:30~11:15 ストレッチング ANA ★	10:30~11:30 BASIC 1 愛里 ★	10:30~11:30 ストレッチング 内田 あつこ ★	10:30~11:15 BASIC 2 Kanae ★★	10:30~11:30 ベージュヨガ しのぶ ★★	10:30~11:30 BEGINNER じゅんこ ★	10:30~11:30 シェイプアップ MIWA ★★★	10:30~11:30 BEGINNER Urara ★	10:30~11:30 ピキナー Nkaori ★★★	11:00~11:45 BEGINNER まり ★	10:30~11:15 ピキナー YOSHIE ★	10:30~11:30 BEGINNER Hiroko ★	10:30~11:30 冷えむくみ SATOKA ★★	10:45~11:45 BEGINNER Wakaba ★
11:45~12:45 骨盤コンディ ANA ★★	12:00~12:45 リラクゼーション 内田 あつこ ★	12:00~12:45 リラクゼーション 内田 あつこ ★	12:30~13:30 BEGINNER じゅんこ ★	12:00~12:45 やさしい デトックス しのぶ ★	12:00~13:00 BEGINNER じゅんこ ★	12:00~13:00 ピキナー MIWA ★	12:00~13:00 BASIC 2 Chii ★★	12:00~12:45 やさしい Nkaori ★	12:45~13:45	11:45~12:45 ボディメイク YOSHIE ★★	12:00~12:45 ピキナー SATOKA ★	12:00~12:45 ピキナー SATOKA ★	13:00~13:45 BASIC 1 Hiroko ★
12:45~13:45	13:15~14:15 UPPER BODY 1 yukie ★	12:45~13:45	15:30~16:15 LOWER BODY 1 takako ★	13:15~14:15 リフレッシュ じゅんこ ★★	13:30~14:15 BODYMAKE MADOKA ★★	13:30~14:30 フロー 開沼 美樹 ★★	14:00~14:45 BASIC 2 with Cardio Tramp ひろし ★★	14:30~15:30 ピキナー Kanae ★	14:30~15:30 ピキナー SATOKA ★	12:45~13:45	14:45~15:45 BODYMAKE yukie ★★	14:30~15:30 ストレッチ SATOKA ★	14:30~15:30 ピキナー Wakaba ★
14:30~15:30 リフレッシュ KAORI ★	14:45~15:45 BODYMAKE yukie ★★	14:45~15:45 ピキナー MADOKA ★	16:00~17:00 ADVANCE Kanae ★★★	14:45~15:45 ピキナー MADOKA ★	14:45~15:30 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★	15:00~16:00 やさしい SATOKA ★★	16:00~17:00 ADVANCE Kanae ★★★	16:30~17:30 アロマ SATOKA ★	16:15~17:15 BEGINNER 石川 美幸 ★	14:30~15:30 ピキナー Kanae ★	14:30~15:30 ストレッチ SATOKA ★	14:30~15:30 ヒーリング 開沼 美樹 ★	15:30~16:30 BASIC 1 IKUMI ★
18:00~19:00 ピキナー KAORI ★	18:15~19:15 BASIC 2 JUN ★★	18:00~19:00 ベージュ YURI ★★	18:15~19:15 BASIC 1 かおり ★	18:00~19:00 ベージュ 小林 ★	18:15~19:15 BASIC 1 まほ ★	18:00~19:00 リラクゼーション 小林 ★	18:15~19:15 BASIC 2 石川 美幸 ★★	18:00~18:45 ベージュ mimi ★★	18:00~19:00 BODYMAKE Urara ★★	18:15~19:15 ピキナー AI ★★	18:30~19:30 BEGINNER iso ★	18:15~19:00 ピキナー Kanae ★	18:00~19:00 BEGINNER Wakaba ★
19:30~20:30 ピキナー まほ ★★	19:45~20:45 BASIC 1 JUN ★	19:30~20:15 パワー 石川 美幸 ★★★	19:45~20:30 BEGINNER iso ★	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	19:15~20:15 コア 小林 ★★	19:30~20:30 BEGINNER Keiko ★	19:45~20:45 ヒーリング AI ★	19:45~20:30 BODYMAKE iso ★★	19:30~20:30 ピキナー Kanae ★	19:45~20:45 BASIC 1 ひろし ★
21:00~21:45 ストレッチ まほ ★	20:45~21:45 BASIC 2 iso ★★	20:45~21:45 やさしい 石川 美幸 ★	20:45~21:45 BASIC 2 iso ★★	20:45~21:45 ピキナー 小林 ★	21:00~21:45 LOWER BODY 1 Keiko ★	20:45~21:45 ピキナー 小林 ★	21:00~21:45 LOWER BODY 1 Keiko ★	21:15~22:00 ピキナー MIWA ★★	20:45~21:45 STRETCH KAORI ★	21:00~22:00 アロマQiLa ~美姿勢~ UTAKO ★★	21:00~22:00 ピキナー Kanae ★★	21:00~22:00 アロマQiLa ~美姿勢~ UTAKO ★★	21:00~22:00 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★
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

LINEで  
スケジュール  
配信中



6のつく日と月末最終日が休館  
日となります

【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
- ♪ 音楽に合わせて動くクラス