CALDO＆Mapila NISHIKASAI STUDIO TIMETABLE
カルド＆マピラ 西葛西 4月29日～5月15日 スタジオスケジュール

祝日特別レッスン

4月29日(水・祝)

Hot Yoga	PILATES
アロマ 10:30～11:30 アロマリラックスヨガ maho ★	10:45～11:45 巻き肩改善 BEGINNER Wakaba ★
プラネタリウム 12:00～12:45 プラネタベーシックヨガ maho ★★	
12:45～13:45	13:00～13:45 基本を大事にBASIC 1 Hiroko ★
キャンドル 14:30～15:30 キャンドル ヒーリングヨガ 開沼美樹 ★	14:45～15:45 バランスよく鍛える 美BODY PIATES IKUMI ★
16:00～17:00 土台安定 やさしいパワーヨガ 開沼美樹 ★★	16:15～17:15 夏に向けたBASIC2 Wakaba ★★
18:15～19:00 春のリラックスヨガ KAORI ★	18:00～19:00 昭和～平成懐メロで on the beat Wakaba ★
20:00 閉館	20:00 閉館

4月30日(木)

休館日

5月1日(金)

Hot Yoga	PILATES
10:30～11:30 姿勢改善ヨガ 内田 あつこ ★★	10:30～11:15 BASIC 2 Kanae ★★
12:00～12:45 リラックスヨガ 内田 あつこ ★	
12:45～13:45	12:30～13:30 BEGINNER じゅんこ ★
	15:30～16:15 LOWER BODY 1 takako ★
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 ★★	18:15～19:15 BASIC 1 かおり ★
19:30～20:15 パワーヨガ 石川美幸 ★★★	19:45～20:30 BEGINNER iso ★
20:45～21:45 やさしいデトックスヨガ 石川美幸 ★	20:45～21:45 BASIC 2 iso ★★
23:00 閉館	23:00 閉館

5月2日(土)

Hot Yoga	PILATES
10:30～11:30 ベーシックヨガ maho ★★	10:30～11:30 BEGINNER Wakaba ★
12:00～12:45 リラックスヨガ maho ★	12:00～13:00 BEGINNER Wakaba ★
13:15～14:15 リフレッシュヨガ KAORI ★	13:30～14:15 BODYMAKE MADOKA ★★
14:45～15:45 ビギナーヨガ MADOKA ★	14:45～15:30 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★
	16:00～17:00 ADVANCE Kanae ★★★
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 ★	
20:00 閉館	20:00 閉館

※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。
※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。
※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)

祝日特別レッスン

5月3日(日・祝)

Hot Yoga	PILATES
10:30～11:30 脂肪燃焼ヨガ MIWA ★★★	10:30～11:30 HIP＆LEGS Urara ★
12:00～13:00 美姿勢ヨガ MIWA ★	12:15～13:15 コア強化BODY MAKE Chii ★★
13:30～14:30 太陽礼拝ヨガ 開沼 美樹 ★★	13:30～14:30 姿勢改善ピラティス Chii ★
キャンドル 15:00～16:00 キャンドル寝ヨガ SATOKA ★	
ピラティスボール 16:30～17:30 ピラティスボールwith エクササイズ＆ストレッチ SATOKA ★	16:15～17:15 姿勢改善BIGINNER 石川美幸 ★
アロマ 18:00～19:00 睡眠の質を高めるヨガ maho ★	17:45～18:45 美姿勢BASIC2 石川美幸 ★★
20:00 閉館	20:00 閉館

祝日特別レッスン

5月4日(月・祝)

Hot Yoga	PILATES
10:30～11:30 巡り美シェイプヨガ N.kaori ★★	11:00～11:45 やさしいBODYMAKE まり ★
アロマ 12:00～12:45 アロマ やさしいフローヨガ N.kaori ★	
12:45～13:45	13:15～14:15 効かせる PIATES ひろし ★★
プラネタリウム 14:30～15:30 プラネタ ストレッチングヨガ SATOKA ★	15:00～16:00 コア＆ウエスト強化 yukie ★★
16:30～17:30 美ボディメイク フローヨガ mimi ★★	16:30～17:30 HIP＆LEGS Urara ★
18:00～18:45 自律神経リセットヨガ mimi ★	18:00～19:00 FULL BODY Urara ★★
20:00 閉館	20:00 閉館

祝日特別レッスン

5月5日(火・祝)

Hot Yoga	PILATES
10:30～11:15 寝ころび癒しヨガ YOSHIE ★	10:30～11:30 初めてでも安心 BEGINNER Hiroko ★
11:45～12:45 春のデトックスヨガ YOSHIE ★★	
12:45～13:45	12:45～13:45 バランスよく鍛える 美BODY PIATES IKUMI ★
	14:00～14:45 ウエストメイク IKUMI ★
ピラティスボール 15:00～16:00 フェイスアップヨガ SATOKA ★★	
プラネタリウム 16:30～17:30 プラネタ ストレッチングヨガ SATOKA ★	17:00～18:00 MUSIC PILATES ★★ iso
18:15～19:15 身体スッキリ 肩凝り改善フローヨガ AI ★★	18:30～19:30 BODYMAKE Special ★★★ iso
20:00 閉館	20:00 閉館

5月6日(水)

休館日

5月7日(木)

Hot Yoga	PILATES
10:30～11:15 ストレッチングヨガ ANNA ★	10:30～11:30 BASIC 1 愛里 ★
11:45～12:45 骨盤コンディショニングヨガ ANNA ★★	
12:45～13:45	13:15～14:15 UPPER BODY 1 yukie ★
14:30～15:30 リフレッシュヨガ KAORI ★★	14:45～15:45 BODYMAKE yukie ★★
18:00～19:00 ビューティーヨガ KAORI ★	18:15～19:15 BASIC 2 JUN ★★
19:30～20:30 ベーシックヨガ maho ★★	19:45～20:45 BASIC 1 JUN ★
21:00～21:45 ストレッチングヨガ maho ★	
23:00 閉館	23:00 閉館

【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。

	5月8日（金）		5月9日（土）		5月10日（日）		5月11日（月）		5月12日（火）		5月13日（水）		5月14日（木）		5月15日（金）	
	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES
10:00																
10:30	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 ★	10:30～11:30 パワーヨガ N.kaori ★★★	11:00～11:45 BEGINNER まり ★ ♪	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 ★★	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 ★★
11:30																
12:00	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 ★	12:15～13:15 BODYMAKE★★ Chii ★★	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 ★	12:30～13:30 BIGINNER じゅんこ ★ ♪
12:30		12:30～13:30 BEGINNER じゅんこ ★ ♪														
13:00	12:45～13:45		13:15～14:15 姿勢改善ヨガ じゅんこ ★★	13:30～14:15 BODYMAKE MADOKA ★★	13:30～14:30 フローヨガ 開沼　美樹 ★★	13:30～14:30 BASIC 1 Chii ★	12:45～13:45	13:15～14:15 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★	12:45～13:45	13:15～14:15 BODYMAKE MADOKA ★★	12:45～13:45	13:00～13:45 BASIC 1 Hiroko ★	12:45～13:45	13:15～14:15 STRETCH KAORI ★	12:45～13:45	
13:30																
14:00																
14:30			14:45～15:45 ビギナーヨガ MADOKA ★	14:45～15:30 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★	15:00～16:00 デトックスヨガ SATOKA ★★		14:30～15:30 陰ヨガ Kanae ★		14:30～15:30 ストレッチング ヨガ SATOKA ★	14:30～15:15 BASIC 1 MADOKA ★	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 ★★	14:45～15:45 BASIC 2 with Cardio Tramp ひろし ★★		
15:00																
15:30		15:30～16:15 LOWER BODY 1 takako ★		16:00～17:00 ADVANCE Kanae ★★★		16:15～17:15 BEGINNER 石川美幸 ★										15:30～16:15 LOWER BODY 1 takako ★
16:00												15:30～16:30 BASIC 1 IKUMI ★				
16:30	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 ★★★		16:30～17:30 アロマストレッチング ヨガ SATOKA ★										16:30～17:30 やさしいフローヨガ MIWA ★	
17:00																
17:30						17:45～18:45 BASIC 2 石川美幸 ★★										
18:00	18:00～19:00 ベーシックヨガ YURI ★★	18:15～19:15 BASIC 1 かおり ★	18:00～19:00 ビューティーヨガ 小林 ★		18:00～19:00 リラックスヨガ maho ★		18:00～18:45 ベーシックヨガ mimi ★★	18:00～19:00 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 ビギナーピラティス Kanae ★	18:00～19:00 BEGINNER Wakaba ★ ♪	18:00～19:00 ビューティーヨガ KAORI ★	18:15～19:15 BASIC 2 JUN ★★	18:00～19:00 ベーシックヨガ YURI ★★	18:15～19:15 BASIC 1 かおり ★
18:30																
19:00																
19:30	19:30～20:15 パワーヨガ 石川美幸 ★★★						19:15～20:15 コアトレヨガ 小林 ★★	19:30～20:30 BEGINNER Keiko ★			19:30～20:30 陰ヨガ Kanae ★	19:30～20:30 BASIC 1 ひろし ★	19:30～20:30 ベーシックヨガ maho ★★	19:45～20:45 BASIC 1 JUN ★	19:30～20:15 パワーヨガ 石川美幸 ★★★	
20:00		19:45～20:30 BEGINNER iso ★ ♪							19:45～20:45 アロマ ヒーリングヨガ AI ★	19:45～20:30 BODYMAKE iso ★★						19:45～20:30 BEGINNER iso ★ ♪
20:30																
21:00	20:45～21:45 やさしいデトックスヨガ 石川美幸 ★	20:45～21:45 BASIC 2 iso ★★					20:45～21:45 ビューティーヨガ 小林 ★	21:00～21:45 LOWER BODY 1 Keiko ★	21:15～22:00 デトックスヨガ MIWA ★★	20:45～21:45 STRETCH KAORI ★	21:00～22:00 アロマKaQiLa ～美姿勢～ UTAKO ★★	21:00～22:00 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★	21:00～21:45 ストレッチングヨガ maho ★		20:45～21:45 やさしいデトックスヨガ 石川美幸 ★	20:45～21:45 BASIC 2 iso ★★
21:30																
22:00																
22:30																
	23:00 閉館	23:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 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

★　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

6のつく日と月末最終日が休館日となります