


# CALDO & Mapila NISHIKASAI STUDIO TIMETABLE

## カルド&マピラ 西葛西 6月1日～6月15日 スタジオスケジュール

6月1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5日(金)		6月6日(土)	6月7日(日)		6月8日(月)		6月9日(火)	
Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	休館日	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES
10:30 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 やさしいフローヨガ 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 ★★	休館日	10:30～11:30 シェイプアップヨガ MIWA ★★★	10:45～11:45 BEGINNER ひろし ★	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 ★
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 ★			12:00～13:00 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 ★★	
12:45～13:45	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 UPPER BODY 1 yukie ★	12:45～13:45	12:30～13:30 BEGINNER じゅんこ ★	休館日	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 ★★
14:30～15:30 陰ヨガ Kanae ★		14:30～15:30 ストレッチ 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 BODYMAKE yukie ★★			休館日	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 ヨガ SATOKA ★	14:30～15:15 BASIC 1 MADOKA ★
					15:30～16:30 BASIC 1 IKUMI ★				15:30～16:15 LOWER BODY 1 takako ★	休館日	16:30～17:30 アロマストレッチ ヨガ SATOKA ★	16:15～17:15 BEGINNER 石川美幸 ★				
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 やさしいデトックス 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 ★	休館日	18:00～19:00 リラクセスヨガ maho ★	17:45～18:45 BASIC 2 石川美幸 ★★	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 ★
19:15～20:15 コアトレヨガ 小林 ★★	19:30～20:30 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 ★	19:30～20:30 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 ★★★	19:45～20:30 BEGINNER iso ★	休館日	20:00 閉館	20:00 閉館	19:15～20:15 コアトレヨガ 小林 ★★	19:30～20:30 BEGINNER Keiko ★	19:45～20:45 アロマ ヒーリングヨガ AI ★	19:45～20:30 BODYMAKE 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 アロマストレッチ 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 ★★	休館日	6のつく日と月末最終日が休館日となります		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 ★
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	休館日	6のつく日と月末最終日が休館日となります		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

