

CALDO & Mapila NISHIKASAI STUDIO TIMETABLE
カルド＆マピラ 西葛西 7月17日～7月30日 スタジオスケジュール

特別プログラム

※後日公開

7月17日(金)		7月18日(土)		7月19日(日)		7月20日(月・祝)		7月21日(火)		7月22日(水)		7月23日(木)	
Hot Yoga		PILATES		Hot Yoga		PILATES		Hot Yoga		PILATES		Hot Yoga	
営業開始 10:00		営業開始 9:00		営業開始 9:00		営業開始 9:00		営業開始 10:00		営業開始 10:00		営業開始 10:00	
ゆるHOT		ゆるHOT		ゆるHOT		ゆるHOT		ゆるHOT		ゆるHOT		ゆるHOT	
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 BODYMAKE じゅんこ ★★	10:30～11:30 BASIC 1 まひ ★	10:30～11:30 BEGINNER KAORI ★	10:30～11:30 BASIC 2 KAORI ★★	10:30～11:30 特別プログラム 調整中 ★★★	10:30～11:30 特別プログラム AYA ★★	10:30～11:15 リラクセスヨガ maho ★	10:30～11:30 LOWER BODY 1 yukie ★	10:30～11:30 ベーシックヨガ maho ★★	10:45～11:45 BASIC 2 Wakaba ★★	10:30～11:15 やさしいフローヨガ ANNA ★	10:15～11:15 BASIC 1 愛里 ★
12:00～12:45 リラクセスヨガ 内田 あつこ ★	11:45～12:45 BEGINNER じゅんこ ★	12:15～12:45	11:45～12:45 BASIC 1 じゅんこ ★	12:15～13:15 BODYMAKE MADOKA ★★	12:15～13:15 BODYMAKE MADOKA ★★	12:15～13:00 特別プログラム N.kaori ★★★	12:15～13:00 特別プログラム N.kaori ★★★	12:15～13:15 BODYMAKE MADOKA ★★	12:15～13:15 BODYMAKE MADOKA ★★	12:00～12:45 リラクセスヨガ maho ★	12:30～13:15 BASIC 1 KAORI ★	12:45～13:45	13:00～14:00 BODYMAKE yukie ★★
12:45～13:45		13:15～14:00 リフレッシュ じゅんこ ★★	13:30～14:15 BASIC 1 MADOKA ★	13:30～14:30 BASIC 1 Chii ★	13:30～14:15	13:15～14:00 特別プログラム Kanae ★★	13:15～14:00 特別プログラム Kanae ★★	12:45～13:45		12:45～13:45		12:45～13:45	
		ゆるHOT		ゆるHOT		ゆるHOT		ゆるHOT		ゆるHOT		ゆるHOT	
14:30～15:00 ベーシックヨガ YURI ★★	18:00～19:00 BASIC 2 かおり ★★	18:00～19:00 ビューティーヨガ 小林 ★	18:00～19:00 ビューティーヨガ 小林 ★	18:00～19:00 リラクセスヨガ maho ★	18:00～19:00 リラクセスヨガ mimi ★★	18:00～18:45 特別プログラム mimi ★★	18:00～18:45 特別プログラム mimi ★★	18:15～19:15 BEGINNER iso ★	18:00～19:00 BASIC 2 with Cardio Tramp ひろし ★★	18:15～19:00 ビギナーピラティス Kanae ★	18:00～19:00 ビューティーヨガ Kanae ★	18:15～19:15 BASIC 1 JUN ★	18:00～19:00 ビューティーヨガ Kanae ★
19:30～20:15 パワーヨガ 石川美幸 ★★★	19:15～20:15 BEGINNER iso ★	20:30～21:15 BODY MAKE iso ★★	20:30～21:15 BODY MAKE iso ★★	20:30～21:15 BODY MAKE iso ★★	20:30～21:15 BODY MAKE iso ★★	20:30～21:15 BODY MAKE iso ★★	20:30～21:15 BODY MAKE iso ★★	20:30～21:15 BODY MAKE iso ★★	20:30～21:15 BODY MAKE iso ★★	20:30～21:15 BODY MAKE iso ★★	20:30～21:15 BODY MAKE iso ★★	20:30～21:15 BODY MAKE iso ★★	20:30～21:15 BODY MAKE iso ★★
20:45～21:45 やさしいピラティス 石川美幸 ★													
22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館

※スタジオへのバス、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、そのままマンピラティスへのご参加は
衛生面上ご遠慮ください。

※マ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)

6のつく日と月末最終日が休館
日となります

LINEで
スケジュール
配信中

7月24日(金)		7月25日(土)		7月26日(日)		7月27日(月)		7月28日(火)		7月29日(水)		7月30日(木)		7月31日(金)			
Hot Yoga		PILATES		Hot Yoga		PILATES		Hot Yoga		PILATES		Hot Yoga		PILATES			
営業開始 10:00		営業開始 9:00		休館日		営業開始 10:00		営業開始 10:00		営業開始 10:00		営業開始 10:00					
ゆるHOT		10:00～10:45 ベーシックヨガ しのぶ ★★				ゆるHOT				ゆるHOT				10:15～11:15 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 Nkaori ★★★		10:45～11:30 BASIC 2 まり ★★		10:30～11:30 ベーシックヨガ maho ★★		10:45～11:45 BASIC 2 Wakaba ★★		10:30～11:15 やさしいフローヨガ ANNA ★			
		ゆるHOT				11:15～12:15 やさしい デトックスヨガ しのぶ ★		10:30～11:30 BODYMAKE じゅんこ ★★						ゆるHOT		11:30～12:15 BASIC 2 yukie ★★	
12:00～12:45 リラックスヨガ 内田 あつこ ★		11:45～12:45 BEGINNER じゅんこ ★				12:00～12:45 BASIC 1 じゅんこ ★		12:00～12:45 やさしいフローヨガ Nkaori ★		11:45～12:45 ベーシックヨガ maho ★★		12:15～13:15 BODYMAKE MADOKA ★★		12:00～12:45 リラックスヨガ ★		11:45～12:45 青壁コンディショニングヨガ ANNA ★★	
12:45～13:45						13:15～14:00 リフレッシュ じゅんこ ★★		12:45～13:45		12:45～13:45		12:45～13:45		12:30～13:15 BASIC 1 KAORI ★		12:45～13:45	
		14:00～14:15				13:30～14:15 BASIC 1 MADOKA ★		14:30～15:30 陰ヨガ Kanae ★		14:30～15:30 ストレッチング ヨガ SATOKA ★		14:15～15:00 BASIC 2 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 真記子 ★★	
		ゆるHOT				14:45～15:45 ピギナーヨガ MADOKA ★		14:45～15:30 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★				14:30～15:30 ピギナーヨガ 開沼美樹 ★		15:30～16:30 BASIC 1 IKUMI ★			
15:30～16:15 LOWER BODY 1 takako ★		15:45～16:00				16:00～17:00 ADVANCE Kanae ★★★		ゆるHOT		18:00～18:45 ベーシックヨガ mimi ★★		18:00～19:00 BEGINNER iso ★		18:00～19:00 BASIC 2 with Cardio Tramp ★		18:00～19:00 ピギナーヨガ NANAMI ★	
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 ★★★				18:00～19:00 ピューティーヨガ 小林 ★		19:15～20:15 コアトレヨガ 小林 ★★		18:15～19:15 肩こり腰痛改善 ヨガ ★★		19:15～20:00 BODYMAKE iso ★★		18:15～19:00 ピギナーピラティス Kanae ★		18:15～19:15 BASIC 1 JUN ★	
18:00～19:00 ベーシックヨガ YURI ★★		18:00～19:00 BASIC 2 かおり ★★		19:30 閉館		20:45～21:45 ピューティーヨガ 小林 ★		19:45～20:45 アロマ ヒーリングヨガ AI ★		20:15～21:00 BASIC 1 iso ★		19:30～20:30 陰ヨガ Kanae ★		19:30～20:30 ベーシックヨガ maho ★★			
ゆるHOT		19:15～20:15 BEGINNER iso ★		20:30～21:15 BODYMAKE iso ★★		20:45～21:30 HIP&LEGS Keiko ★★		ゆるHOT		20:15～21:00 BASIC 1 iso ★		ゆるHOT		21:00～21:45 アロマストレッチング ヨガ maho ★			
19:30～20:15 パワーヨガ 石川美幸 ★★★		20:30～21:15 BODYMAKE iso ★★		★ 初心者向け		22:30 閉館		21:15～22:00 デトックスヨガ MIWA ★★		21:00～22:00 アロマKaQiLa ～美姿勢～ MIWA ★★		21:00～22:00 ADVANCE Kanae ★★★		21:00～21:45 アロマストレッチング ヨガ maho ★			
20:45～21:45 やさしいデトックスヨガ 石川美幸 ★		★ 初級者向け		★★ 初中級・初級者の方も参加可		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
		★★★ 上級者向け		★ 中級・初級者の方も参加可		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
		温活タイム		★★★ 上級者向け		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
		♪ 音楽に合わせて動くクラス		★ 初級者向け		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
		ゆるHOT いつもより温度が低めのクラス		★★ 初中級・初級者の方も参加可		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
				★★★ 上級者向け		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
				温活タイム		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
				♪ 音楽に合わせて動くクラス		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
				ゆるHOT いつもより温度が低めのクラス		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			
						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館							