

す。

す。

CALDO & Mapla NISHIKASAI STUDIO TIMETABLE
カルド&マピラ 西葛西 8月1日～8月15日 スタジオスケジュール

★	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
	ゆるHOT いつもより温度が低めのクラス



8月の休館日

6日・16日・17日・26日・31日

LINE

	月		火		水		木		金		土		日			
	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES		
9:00											営業開始 9:00		営業開始 9:00		9:00	
9:30	営業開始 10:00		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	9:15～10:00 BASIC 2 Urara ★★	9:30	
10:00	ゆるHOT				ゆるHOT				ゆるHOT				9:30～10:30 ビギナーヨガ MIWA ★		10:00	
10:30	10:30～11:30 パワーヨガ N.kaori ★★★	10:45～11:30 BASIC 2 AYA ★★	10:30～11:15 ビギナーヨガ YOSHIE ★	10:30～11:30 LOWER BODY 1 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 ★	10:15～11:15 BASIC 1 KAORI ★	10:30～11:30 姿勢改善ヨガ 内田 あつこ ★★	10:30～11:15 BASIC 2 Kanae ★★	10:00～10:45 ベーシックヨガ しのぶ ★★		10:30～11:30 BODYMAKE じゅんこ ★★	10:30～11:30 BEGINNER Urara ★	10:30	
11:00											ゆるHOT		11:00～11:45 シェイプアップヨガ ★★★		11:00	
11:30			ゆるHOT				ゆるHOT				11:15～12:15 やさしい デトックスヨガ しのぶ ★		11:45～12:00		11:30	
12:00	12:00～12:45 やさしいフローヨガ N.kaori ★	11:45～12:45 BEGINNER AYA ★	11:45～12:45 ボディメイクヨガ YOSHIE ★★		12:00～12:45 リラクسسヨガ maho ★	12:15～13:00 BASIC 1 KAORI ★	11:45～12:45 骨盤コンディショニングヨガ ANNA ★★	11:30～12:15 BASIC 2 yukie ★★	12:00～12:45 リラクسسヨガ 内田 あつこ ★	11:45～12:45 BEGINNER じゅんこ ★			11:45～12:45 BASIC 1 じゅんこ ★		12:00	
12:30				12:15～13:15 BODYMAKE MADOKA ★★							12:15～12:45		11:45～12:45 BASIC 1 じゅんこ ★		12:30	
13:00	12:45～13:45		12:45～13:45		12:45～13:45		12:45～13:45	13:00-14:00 BODYMAKE yukie ★★	12:45～13:45				12:30～13:30 フローヨガ 開沼 美樹 ★★	12:15～13:15 BODYMAKE Chii ★★	13:00	
13:30		13:15～14:15 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★														13:30
14:00				14:15～15:00 BASIC 2 MADOKA ★★							13:15～14:00 リフレッシュ じゅんこ ★★	13:30～14:15 BASIC 1 MADOKA ★	13:30～14:15	13:30～14:30 BASIC 1 Chii ★	14:00	
14:30	14:30～15:30 膝ヨガ Kanae ★		14:30～15:30 ストレッチング ヨガ SATOKA ★		ゆるHOT		14:30～15:30 リフレッシュヨガ KAORI ★★				14:00～14:15					14:30
15:00											ゆるHOT					15:00
15:30						15:30～16:30 BASIC 1 IKUMI ★				15:30～16:15 LOWER BODY 1 takako ★	14:45～15:45 ビギナーヨガ MADOKA ★	14:45～15:30 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★	14:45～15:45 ベーシックヨガ 週替わり ★★★	15:00～16:00 BEGINNER 石川美幸 ★	15:30	
16:00											15:45～16:00		15:45～16:00			16:00
16:30												16:00～17:00 ADVANCE Kanae ★★★				16:30
17:00									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 ★	16:15～17:15 BODYMAKE 石川美幸 ★★	17:00	
17:30	ゆるHOT															17:30
18:00	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 ★★	18:00～19:00 BEGINNER  ★	18:15～19:00 ピギナーピラティス Kanae ★	18:00～19:00 BASIC 2 with Cardio Tramp ひろし ★★	18:00～19:00 ビューティーヨガ KAORI ★	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 ★★					18:00	
18:30												18:00～19:00 ビューティーヨガ 小林 ★★	18:00～19:00 リラクسسヨガ maho ★			18:30
19:00																19:00
19:30	19:15～20:15 コアトレヨガ 小林 ★★	19:30～20:30 BEGINNER ★	ゆるHOT	19:15～20:00 BODYMAKE iso ★★			19:30～20:30 ベーシックヨガ maho ★★		ゆるHOT	19:15～20:15 BASIC 2 石川美幸 ★★★	19:15～20:15 BEGINNER  iso ★					19:30
20:00			19:45～20:45 アロマ ヒーリングヨガ AI ★													
20:30				20:15-21:00 BASIC 1 iso ★								20:30～21:15 BODYMAKE iso ★★				
21:00	20:45～21:45 ビューティーヨガ 小林 ★	20:45～21:30 HIP&LEGS Koiko ★★			21:00～22:00 アロマKaGiLa ～美姿勢～ UTAKO ★★	21:00～22:00 ADVANCE Kanae ★★★	ゆるHOT	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 ★					
21:30			21:15～22:00 デトックスヨガ MIWA ★★													
22:00																
22:30	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	

※スタジオへのバスタール、フェイスタール、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)