

9月
前半

CALDO &Mapila NISHIKASAI STUDIO TIMETABLE
カルド&マピラ 西葛西 9月1日～9月15日 スタジオスケジュール



LINE

6のつく日と
月末最終日が
休館日

月		火		水		木		金		土		日			
Hot Yoga		PILATES		Hot Yoga		PILATES		Hot Yoga		PILATES		Hot Yoga		PILATES	
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		営業開始 9:00		営業開始 9:00		営業開始 9:00	
ゆるHOT				ゆるHOT				ゆるHOT				ゆるHOT		9:15～10:00 BASIC 2 週替わり ★★	
10:30～11:30 パワーヨガ Nkaori ★★★		10:45～11:30 BASIC 2 AYA ★★		10:30～11:15 ビギナーヨガ YOSHIE ★		10:30～11:30 BASIC 1 Wakaba ★		10:30～11:15 やさしいフローヨガ ANNA ★		10:15～11:15 LOWER BODY 1 KAORI ★		9:30～10:30 ビギナーヨガ MIWA ★			
										10:00～10:45 ベーシックヨガ しのぶ ★★					
				ゆるHOT						ゆるHOT		10:30～11:30 BODYMAKE じゅんこ ★★		10:30～11:30 BEGINNER 週替わり ★	
12:00～12:45 やさしいフローヨガ Nkaori ★		11:45～12:45 BEGINNER AYA ★		11:45～12:45 ボディメイクヨガ YOSHIE ★★				11:45～12:45 青盤コンディショニング ヨガ ANNA ★★		11:30～12:15 BASIC 2 yukie ★★		11:15～12:15 やさしい デトックスヨガ しのぶ ★		11:00～11:45 シェイプアップヨガ MIWA ★★★	
12:30				12:15～13:15 BODYMAKE MADOKA ★★		12:15～13:00 BASIC 1 愛里 ★		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 ★		11:45～12:45 BASIC 1 じゅんこ ★		11:45～12:00	
12:45～13:45		12:45～13:45						12:45～13:45				12:15～12:45		ゆるHOT	
		13:15～14:15 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★						13:00～14:00 BODYMAKE yukie ★★				13:15～14:00 リフレッシュヨガ じゅんこ ★★		13:30～14:15 BASIC 1 MADOKA ★	
14:30～15:30 陳ヨガ Kanae ★				14:15～15:00 BASIC 2 MADOKA ★★				14:30～15:30 リフレッシュヨガ KAORI ★★				14:00～14:15		13:30～14:15	
				14:30～15:30 ストレッチン グ ヨガ SATOKA ★						15:30～16:15 LOWER BODY 1 takako ★		ゆるHOT		14:45～15:45 ベーシックヨガ 真紀子 ★★	
						15:30～16:30 BASIC 1 IKUMI ★						14:45～15:45 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★		15:00～16:00 BEGINNER 石川美幸 ★	
										16:30～17:30 やさしいフローヨガ MIWA ★		16:00～17:00 ADVANCE Kanae ★★★		16:30～17:30 アロマストレッチン グ ヨガ SATOKA ★	
ゆるHOT										18:00～17:30 シェイプアップヨガ 小林 ★★★				16:15～17:15 BODYMAKE 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 ★★		18:00～19:00 BEGINNER iso ★		18:00～19:00 ビュウティーヨガ 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 ★★	
												18:00～19:00 ビュウティーヨガ 小林 ★		18:00～19:00 リラックスヨガ mahō ★	
19:15～20:15 コアトレヨガ 小林 ★★		19:30～20:30 BEGINNER Keiko ★		ゆるHOT		19:15～20:00 BODYMAKE iso ★★		19:30～20:30 陳ヨガ Kanae ★		ゆるHOT		19:15～20:15 BEGINNER iso ★			
				19:45～20:45 アロマ ヒーリングヨガ AI ★						19:30～20:30 ベーシックヨガ mahō ★★		20:30～21:15 BODYMAKE iso ★★			
20:45～21:45 ビュウティーヨガ 小林 ★		20:45～21:30 HIP & LEGS Keiko ★★				20:15～21:00 BASIC 1 iso ★				ゆるHOT					
				21:15～22:00 デトックスヨガ MIWA ★★				21:00～22:00 アロマKaQiLa ～美姿勢～ UTAKO ★★		21:00～22:00 ADVANCE Kanae ★★★		20:45～21:45 やさしいデトックスヨガ 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	

※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)