

9月
後半

CALDO &Mapila NISHIKASAI STUDIO TIMETABLE
カルド&マピラ 西葛西 9月17日～9月30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



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		Hot Yoga		Hot Yoga		Hot Yoga		Hot Yoga		Hot Yoga		Hot Yoga	
PILATES		PILATES		PILATES		PILATES		PILATES		PILATES		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	
ゆるHOT				ゆるHOT				ゆるHOT				ゆるHOT	
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 ★	10:30～11:30 デトックスヨガ maho ★★	10:45～11:45 BASIC 2 愛星 ★★	10:30～11:15 やさしいフローヨガ ANNA ★	10:15～11:15 LOWER BODY 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 ★★★		9:30～10:30 ビギナーヨガ MIWA ★	9:15～10:00 BASIC 2 みゆち ★★
		ゆるHOT				ゆるHOT				ゆるHOT		11:00～11:45 シェイプアップヨガ MIWA ★★★	10:30～11:30 BEGINNER みゆち ★
12:00～12:45 やさしいデトックスヨガ Nkaori ★	11:45～12:45 BEGINNER AYA ★	11:45～12:45 ボディメイクヨガ YOSHIE ★★		12:00～12:45 リラククスヨガ maho ★	12:15～13:00 BASIC 1 愛星 ★	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 リラククスヨガ 内田 あつこ ★	11:45～12:45 BEGINNER じゅんこ ★			11:45～12:00	
温活タイム 12:45～13:45		温活タイム 12:45～13:45		温活タイム 12:45～13:45		温活タイム 12:45～13:45		温活タイム 12:45～13:45		温活タイム 12:15～12:45		ゆるHOT	
	13:15～14:15 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★★						13:00～14:00 BODYMAKE yukie ★★★					12:30～13:30 フローヨガ 開沼 美樹 ★★★	12:15～13:15 BODYMAKE Chii ★★★
			14:15～15:00 BASIC 2 MADOKA ★★★	ゆるHOT						13:15～14:00 リフレッシュヨガ じゅんこ ★★★	13:30～14:15 BASIC 1 MADOKA ★	温活タイム 13:30～14:15	13:30～14:30 BASIC 1 Chii ★
14:30～15:30 陰ヨガ Kanae ★		14:30～15:30 ストレッチング ヨガ SATOKA ★		14:30～15:30 ヒーリングヨガ 開沼美樹 ★		14:30～15:30 リフレッシュヨガ KAORI ★★				ゆるHOT			
					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 真記子 ★★★	15:00～16:00 BEGINNER 石川美幸 ★
										15:45～16:00		15:45～16:00	
								16:30～17:30 やさしいフローヨガ MIWA ★			16:00～17:00 ADVANCE Kanae ★★★		
ゆるHOT										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 ★★★
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 ★	18:15～19:00 ビギナーピラティス Kanae ★	18:00～19:00 BASIC 2 with Cardio Tramp ひろし ★★	18:00～19:00 ビュートーヨガ 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 ビュートーヨガ 小林 ★	
		ゆるHOT											
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 ★		19:30～20:30 陰ヨガ Kanae ★	19:15～20:00 BASIC 1 ひろし ★	19:30～20:30 ベーシックヨガ maho ★★	19:45～20:45 BASIC 2 JUN ★★	19:30～20:15 姿勢改善ヨガ 石川美幸 ★★★	19:15～20:15 BEGINNER 通替わり ★				
20:45～21:45 ビュートーヨガ 小林 ★	20:45～21:30 HIP & LEGS Keiko ★★		20:15～21:00 BASIC 1 iso ★			ゆるHOT		20:45～21:45 やさしいデトックスヨガ 石川美幸 ★	20:30～21:15 BODYMAKE 通替わり ★★				
		21:15～22:00 デトックスヨガ MIWA ★★		21:00～22:00 アロマKaOILa ～美姿勢～ UTAKO ★★★	21:00～22:00 ADVANCE Kanae ★★★	21:00～21:45 アロマストレッチング ヨガ maho ★							
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)