

10月
前半

CALDO &Mapila NISHIKASAI STUDIO TIMETABLE
カルド&マピラ 西葛西 10月1日～10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



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	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						9:30		
10:00															10:00		
10:30	10:30～11:30 パワーヨガ Nkaori ★★★	10:45～11:30 BODYMAKE AYA ★★	10:30～11:15 ビギナーヨガ YOSHIE ★	10:30～11:30 BASIC 1 まり ★	10:30～11:30 ベーシックヨガ maho ★★	10:45～11:45 BASIC 2 愛里 ★★	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 ★★	9:30～10:15 LOWER BODY 1 KAORI ★	9:30～10:30 ビギナーヨガ MIWA ★	9:15～10:00 BASIC 2 遊部 みゆち ★★	10:30		
11:00												10:30～11:30 BODYMAKE じゅんこ ★★		10:30～11:30 BEGINNER 遊部 みゆち ★	11:00		
11:30														11:00～11:45 シェイプアップヨガ MIWA ★★★		11:30	
12:00	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 ★★		12:00～12:45 リラックスヨガ maho ★		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 ★★	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 ★	11:15～12:15 やさしい デトックスヨガ しのぶ ★		11:45～12:45 BASIC 1 じゅんこ ★	11:45～12:00		12:00	
12:30				12:15～13:15 BODYMAKE MADOKA ★★							12:15～12:45					12:30	
13:00	12:45～13:45		12:45～13:45		12:45～13:45		12:45～13:45		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											13:15～14:00 リフレッシュヨガ 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 陳ヨガ 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 デトックスヨガ KAORI ★★				14:00～14:15					14:30	
15:00																	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 真紀子 ★★	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																	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 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 リラックスヨガ 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 Keiko ★	19:45～20:45 アロマ ヒーリングヨガ AI ★	19:15～20:00 BODYMAKE iso ★★	19:30～20:30 陳ヨガ 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 パワーヨガ 石川美幸 ★★★	19:15～20:15 BEGINNER iso ★						19:30	
20:00												※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)					
20:30																	
21:00	20:45～21:45 ビューティーヨガ 小林 ★	20:45～21:30 HIP & LEGS Keiko ★★															
21:30			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 ★★★	21:00～21:45 アロマストレッチン グ ヨガ maho ★										
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	22:30 閉館	