

CALDO &Mapila NISHIKASAI STUDIO TIMETABLE

カルド&マピラ 西葛西 9月祝日 スタジオスケジュール

祝日営業

祝日営業

祝日営業

21日(月・祝)		22日(火・祝)		23日(水・祝)	
Hot Yoga		PILATES		Hot Yoga	
営業開始 9:00		営業開始 9:00		営業開始 9:00	
ゆるHOT				ゆるHOT	
リカバリー ボール使用				リカバリー ボール使用	
9:00					9:00
9:30	9:30~10:15 全身巡る リフレッシュヨガ KAORI ★★	9:30~10:30 お腹引き締め AYA ★★	9:30~10:15 モーニング リセットヨガ maho ★★	9:30~10:30 背骨を感じる ピラティス Wakaba ★★	9:30
10:00					10:00
10:30			ゆるHOT		10:30
10:45~11:45 代謝UPヨガ N.kaori ★★★		10:45~11:45 モーニング サンライズフロー maho ★		10:45~11:45 からだすっきり ピラティス Wakaba ★	
11:00	11:00~11:45 Full Body with Music AYA ★★			11:00 ~11:45 すっきりリンパヨガ KAORI ★★	11:00
11:30					11:30
12:00		温活タイム 11:45~12:45		温活タイム 11:45~12:45	12:00
12:30	12:15~13:00 ゆるめるリラックスヨガ N.kaori ★				12:30
13:00	温活タイム 13:00~13:45		12:30~13:30 体幹 & LOWER KAORI ★★		13:00
13:30					13:30
14:00					14:00
14:30		ボール使用			14:30
15:00		14:30~15:30 リリース & コアトレヨガ SATOKA ★★		14:30~15:30 秋のリカバリーヨガ 開沼美樹 ★	15:00
15:30					15:30
16:00	ゆるHOT	16:00 ~16:45 秋のストレッチ ヨガ SATOKA ★			16:00
16:30	16:30~17:30 デトックスフローヨガ mimi ★★		16:45~17:30 やすらぎピラティス iso ★	アロマ使用	16:30
17:00				16:45~17:45 アロマデトックスヨガ maho ★★	17:00
17:30	プラネタリウム使用	ゆるHOT			17:30
18:00	18:00~18:45 プラネタリウム リフレッシュヨガ mimi ★	アロマ使用	18:00~19:00 HIIT × PILATES iso ★★★	プラネタリウム使用	18:00
18:30				18:15~19:00 睡眠の質を高めるヨガ maho ★	18:30
19:00					19:00
19:30	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30