

CALDO &Mapla NISHIKASAI STUDIO TIMETABLE
カルド&マピラ 西葛西 10月17日～10月30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	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES			
9:00	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 10:00		営業開始 9:00		営業開始 9:00		9:00		
9:30															9:30		
10:00											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 みゆち ★★	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 BASIC 1 まり ★	10:30～11:30 デトックスヨガ 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 ★★		10:30～11:30 BODYMAKE じゅんこ ★★	11:00～11:45 シェイプアップヨガ MIWA ★★★	10:30～11:30 BEGINNER みゆち ★	10:30		
11:00		11:00															
11:30											11:15～12:15 やさしい デトックスヨガ しのぶ ★	11:45～12:45 BEGINNER じゅんこ ★	11:45～12:00		11:30		
12:00	12:00～12:45 やさしいデトックスヨガ 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 リラクセスヨガ maho ★	12:15～13:00 BASIC 1 愛里 ★	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 リラクセスヨガ 内田 あつこ ★	11:45～12:45 BEGINNER じゅんこ ★					12:00		
12:30											温活タイム 12:15～12:45	11:45～12:45 BASIC 1 じゅんこ ★			12:30		
13:00	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			13:00～14:00 BODYMAKE yukie ★★	温活タイム 12:45～13:45			
13:30				13:15～14:15 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★		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 ★			13:30		
14:00																14:00	
14:30	14:30～15:30 陰ヨガ 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 ヒーリングヨガ 開沼美樹 ★		14:30～15:30 リフレッシュヨガ KAORI ★★				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 ★	14:30		
15:00															15:00		
15:30											15:30～16:15 LOWER BODY 1 takako ★	15:45～16:00	15:45～16:00		15:30		
16:00															16:00		
16:30											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 ★	16:15～17:15 BODYMAKE 石川美幸 ★★	16:30		
17:00															17:00		
17:30											16:30～17:30 シェイプアップヨガ 小林 ★★★				17:30		
18:00	18:00～18:45 ベーシックヨガ mimi ★★	18:00～18:00 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 ★★					18:00～19:00 ビューティーヨガ 小林 ★	18:00～19:00 リラクセスヨガ maho ★	18:00
18:30												18:30					
19:00											19:30～20:15 パワーヨガ 石川美幸 ★★★	19:15～20:15 BEGINNER iso ★			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 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		
20:00																	
20:30											20:30～21:15 BODYMAKE iso ★★					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 ★★			21:15～22:00 デトックスヨガ MIWA ★★	21:00～22:00 アロマKeiOila ～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 ★	20:45～21:45 やさしいデトックスヨガ 石川美幸 ★						21:00		
21:30																	
22:00															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		

※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
※ピラティスは整理券制です。
※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ヨガが終了後、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)