11月 前半

CALDO＆Mapila NISHIKASAI STUDIO TIMETABLE
カルド＆マピラ 西葛西 11月1日～11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

Hot Yoga	PILATES
営業開始 10:00	
10:30～11:30 パワーヨガ N.kaori ★★★	10:45～11:30 BODYMAKE AYA ★★
12:00～12:45 やさしいフローヨガ N.kaori ★	11:45～12:45 BEGINNER AYA ★
12:45～13:45	13:15～14:15 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★
14:30～15:30 陰ヨガ Kanae ★	
18:00～18:45 ベーシックヨガ mimi ★★	18:00～19:00 BODYMAKE Urara ★★
19:15～20:15 コアトレヨガ 小林 ★★	19:30～20:30 BEGINNER Keiko ★
20:45～21:45 ビューティーヨガ 小林 ★	20:45～21:30 HIP＆LEGS Keiko ★★
22:30 閉館	22:30 閉館

火

Hot Yoga	PILATES
営業開始 10:00	
10:30～11:15 ビギナーヨガ YOSHIE ★	10:30～11:30 BASIC 1 まり ★
11:45～12:45 ボディメイクヨガ YOSHIE ★★	12:15～13:15 BODYMAKE MADOKA ★★
12:45～13:45	14:15～15:00 BASIC 2 MADOKA ★★
14:30～15:30 ストレッチングヨガ SATOKA ★	
18:15～19:15 肩こり腰痛改善ヨガ AI ★★	18:00～19:00 BEGINNER iso ★ ♪
19:45～20:45 アロマヒーリングヨガ AI ★	19:15～20:00 BODYMAKE iso ★★
21:15～22:00 デトックスヨガ MIWA ★★	20:15～21:00 BASIC 1 iso ★
22:30 閉館	22:30 閉館

水

Hot Yoga	PILATES
営業開始 10:00	
10:30～11:30 ベーシックヨガ maho ★★	10:45～11:45 BASIC 2 愛里 ★★
12:00～12:45 リラックスヨガ maho ★	12:15～13:00 BASIC 1 愛里 ★
12:45～13:45	
14:30～15:30 ヒーリングヨガ 開沼美樹 ★	15:30～16:30 BASIC 1 IKUMI ★
18:15～19:00 ビギナーピラティス Kanae ★	18:00～19:00 HIP＆LEGS ひろし ★★
19:30～20:30 陰ヨガ Kanae ★	19:15～20:00 BASIC 1 ひろし ★
21:00～22:00 アロマKaQiLa ～美姿勢～ UTAKO ★★	21:00～22:00 ADVANCE Kanae ★★★
22:30 閉館	22:30 閉館

木

Hot Yoga	PILATES
営業開始 10:00	
10:30～11:15 ストレッチングヨガ ANNA ★	時間変更 10:30～11:30 LOWER BODY 1 KAORI ★
11:45～12:45 骨盤コンディショニングヨガ ANNA ★★	時間変更 12:00～12:45 BODYMAKE KAORI ★★
12:45～13:45	
14:30～15:30 デトックスヨガ momoko ★★	時間変更 14:30～15:30 BEGINNER maho ★
18:00～19:00 ビューティーヨガ KAORI ★	18:15～19:15 BASIC 1 JUN ★
19:30～20:30 ベーシックヨガ maho ★★	19:45～20:45 BASIC 2 JUN ★★
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

金

Hot Yoga	PILATES
営業開始 10:00	
10:30～11:30 姿勢改善ヨガ 内田 あつこ ★★	10:30～11:15 BASIC 2 Kanae ★★
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 ★
12:45～13:45	
	15:30～16:15 LOWER BODY 1 takako ★
16:30～17:30 やさしいフローヨガ MIWA ★	
18:00～19:00 ベーシックヨガ YURI ★★	18:00～19:00 BASIC 2 かおり ★★
19:30～20:15 パワーヨガ 石川美幸 ★★★	19:15～20:15 BEGINNER iso ★ ♪
20:45～21:45 やさしいデトックスヨガ 石川美幸 ★	20:30～21:15 BODYMAKE iso ★★
22:30 閉館	22:30 閉館

土

Hot Yoga	PILATES
営業開始 9:00	
時間変更 10:00～11:00 ベーシックヨガ しのぶ ★★	9:30～10:15 LOWER BODY 1 KAORI ★
	10:30～11:30 BODYMAKE じゅんこ ★★
時間変更 11:30～12:15 やさしいデトックスヨガ しのぶ ★	11:45～12:45 BASIC 1 じゅんこ ★
12:15～12:45	
13:15～14:00 リフレッシュヨガ じゅんこ ★★	13:30～14:15 BASIC 1 MADOKA ★
14:00～14:15	
14:45～15:45 ビギナーヨガ MADOKA ★	14:45～15:30 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★
15:45～16:00	
16:30～17:30 シェイプアップヨガ 小林 ★★★	16:00～17:00 ADVANCE Kanae ★★★
18:00～19:00 ビューティーヨガ 小林 ★	
19:30 閉館	19:30 閉館

日

Hot Yoga	PILATES
営業開始 9:00	
	時間変更 9:30～10:15 BASIC 2 遊部 みゆち ★★
9:30～10:30 ビギナーヨガ MIWA ★	
	10:30～11:30 BEGINNER 遊部 みゆち ★
11:00～11:45 シェイプアップヨガ MIWA ★★★	
11:45～12:00	時間変更 12:00～13:00 BODYMAKE Chii ★★
12:30～13:30 フローヨガ 開沼 美樹 ★★	
13:30～14:15	13:30～14:30 UPPER BODY 1 Chii ★
14:45～15:45 ベーシックヨガ 真記子 ★★	
15:45～16:00	15:00～16:00 BEGINNER 石川美幸 ★
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 ★★
18:00～19:00 リラックスヨガ maho ★	
19:30 閉館	19:30 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
※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)