CALDO＆Mapila　NISHIKASAI　STUDIO
TIMETABLE
カルド＆マピラ　西葛西　11 月 祝日
スタジオスケジュール

祝日営業

3日（火・祝）

	Hot Yoga	PILATES
	営業開始　9:00	
9:00		
9:30	9:30～10:15 ゆったりチャクラヨガ YOSHIE ★	9:30～10:30 体幹＆LOWER KAORI ★★
10:00		
10:30		
11:00	10:45～11:45 スッキリヨガ YOSHIE ★★	11:00 ～11:45 基本を大事に BIGINNER MADOKA ★
11:30		
12:00	温活タイム 11:45～12:45	
12:30		12:30～13:30 HIP&LEGS MADOKA ★★
13:00		
13:30		
14:00		
14:30	14:30～15:30 プラネタリウム デトックスヨガ maho ★★	
15:00		
15:30		
16:00	16:00 ～16:45 癒しのリラックスヨガ MIWA ★	
16:30		16:45～17:30 UPPER BODY iso ★★
17:00		
17:30		
	アロマ使用	
18:00	18:00～19:00 Yin&yang yoga 陰陽ヨガ AI ★★	18：00～19:00 LOWER BODY iso ★★
18:30		
19:00		
19:30	19:30　閉館	19:30　閉館

祝日営業

23日（月・祝）

	Hot Yoga	PILATES
	営業開始　9:00	
9:00		
9:30	9:30～10:15 ゆるめて流す デトックスヨガ KAORI ★★	9:30～10:15 丁寧に解説する BASIC1 IKUMI ★
10:00		
10:30		
11:00	10:45～11:45 秋の引き締めシェイプ ヨガ N.kaori ★★★	10:45～11:45 体幹強化 × BODYMAKE IKUMI ★★
11:30		
12:00		
12:30	12:15～13:00 やすらぎリラックスヨガ N.kaori ★	
13:00	温活タイム 13:00～13:45	
13:30		13:15～14:15 BODYMAKE　plus fit Kanae ★★
14:00	プラネタリウム使用 ピラティスボール使用	
14:30	14:30～15:30 ミラクルリリース 陰ヨガ Kanae ★	
15:00		
15:30	温活タイム 15:30～16:30	
16:00		
16:30		16:30～17:30 WEST BASIC★ Keiko ★
17:00		
17:30		
18:00	18:00～19:00 代謝UP！ リフレッシュフローヨガ mimi ★★	18:00～19:00 HIP＆LEG S　BASIC Keiko ★★
18:30		
19:00		
19:30	19:30　閉館	19:30　閉館