12月 前半

CALDO＆Mapila NISHIKASAI STUDIO TIMETABLE
カルド＆マピラ 西葛西 12月1日～12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

営業開始 10:00

- 10:30～11:30 パワーヨガ N.kaori ★★★
- 12:00～12:45 やさしいフローヨガ N.kaori ★
- 12:45～13:45
- 14:30～15:30 陰ヨガ Kanae ★
- 18:00～18:45 ベーシックヨガ mimi ★★
- 19:15～20:15 コアトレヨガ 小林 ★★
- 20:45～21:45 ビューティーヨガ 小林 ★

PILATES

営業開始 10:00

- 10:45～11:30 BODYMAKE AYA ★★
- 11:45～12:45 BEGINNER AYA ★
- 13:15～14:15 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★
- 18:00～19:00 BODYMAKE Urara ★★
- 19:30～20:30 BEGINNER Keiko ★
- 20:45～21:30 HIP＆LEGS Keiko ★★

22:30 閉館

火

Hot Yoga

営業開始 10:00

- 10:30～11:15 ビギナーヨガ YOSHIE ★
- 11:45～12:45 ボディメイクヨガ YOSHIE ★★
- 12:45～13:45
- 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 ★★
- 19:45～20:45 アロマヒーリングヨガ AI ★
- 21:15～22:00 デトックスヨガ MIWA ★★

PILATES

営業開始 10:00

- 10:30～11:30 BASIC 1 まり ★
- 12:15～13:15 BODYMAKE MADOKA ★★
- 14:15～15:00 BASIC 2 MADOKA ★★
- 18:00～19:00 BEGINNER iso ★ ♪
- 19:15～20:00 BODYMAKE iso ★★
- 20:15～21:00 BASIC 1 iso ★

22:30 閉館

水

Hot Yoga

営業開始 10:00

- 10:30～11:30 ベーシックヨガ maho ★★
- 12:00～12:45 リラックスヨガ maho ★
- 12:45～13:45
- 14:30～15:30 ヒーリングヨガ 開沼美樹 ★
- 18:15～19:00 ビギナーピラティス Kanae ★
- 19:30～20:30 陰ヨガ Kanae ★
- 21:00～22:00 アロマKaQiLa ～美姿勢～ UTAKO ★★

PILATES

営業開始 10:00

- 10:45～11:45 BASIC 2 愛里 ★★
- 12:15～13:00 BASIC 1 愛里 ★
- 15:30～16:30 BASIC 2 IKUMI ★★
- 18:00～19:00 HIP＆LEGS ひろし ★★
- 19:15～20:00 BASIC 1 ひろし ★
- 21:00～22:00 ADVANCE Kanae ★★★

22:30 閉館

木

Hot Yoga

営業開始 10:00

- 10:30～11:15 ストレッチングヨガ ANNA ★
- 11:45～12:45 骨盤コンディショニングヨガ ANNA ★★
- 12:45～13:45
- 14:30～15:30 デトックスヨガ momoko ★★
- 18:00～19:00 ビューティーヨガ KAORI ★
- 19:30～20:30 ベーシックヨガ maho ★★
- 21:00～21:45 アロマストレッチングヨガ maho ★

PILATES

営業開始 10:00

- 10:30～11:30 LOWER BODY 1 KAORI ★
- 12:00～12:45 BODYMAKE KAORI ★★
- 14:30～15:30 BEGINNER maho ★
- 18:15～19:15 BASIC 1 JUN ★
- 19:45～20:45 BASIC 2 JUN ★★

22:30 閉館

金

Hot Yoga

営業開始 10:00

- 10:30～11:30 姿勢改善ヨガ 内田 あつこ ★★
- 12:00～12:45 リラックスヨガ 内田 あつこ ★
- 12:45～13:45
- 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 ★★
- 19:30～20:15 パワーヨガ 石川美幸 ★★★
- 20:45～21:45 やさしいデトックスヨガ 石川美幸 ★

PILATES

営業開始 10:00

- 10:30～11:15 BASIC 2 Kanae ★★
- 11:45～12:45 BEGINNER じゅんこ ★
- 15:30～16:15 LOWER BODY 1 takako ★
- 18:00～19:00 BASIC 2 かおり ★★
- 19:15～20:15 BEGINNER iso ★ ♪
- 20:30～21:15 BODYMAKE iso ★★

22:30 閉館

土

Hot Yoga

営業開始 9:00

- 10:00～11:00 ベーシックヨガ しのぶ ★★
- 11:30～12:15 やさしいデトックスヨガ しのぶ ★
- 12:15～12:45
- 13:15～14:00 リフレッシュヨガ じゅんこ ★★
- 14:00～14:15
- 14:45～15:45 ビギナーヨガ MADOKA ★
- 15:45～16:00
- 16:30～17:30 シェイプアップヨガ 小林 ★★★
- 18:00～19:00 ビューティーヨガ 小林 ★

PILATES

- 9:30～10:15 LOWER BODY 1 KAORI ★
- 10:30～11:30 BODYMAKE じゅんこ ★★
- 11:45～12:45 BASIC 1 じゅんこ ★
- 13:30～14:15 BASIC 1 MADOKA ★
- 14:45～15:30 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★
- 16:00～17:00 ADVANCE Kanae ★★★

19:30 閉館

日

Hot Yoga

営業開始 9:00

- 9:30～10:30 ビギナーヨガ MIWA ★
- 11:00～11:45 シェイプアップヨガ MIWA ★★★
- 11:45～12:00
- 12:30～13:30 フローヨガ 開沼 美樹 ★★
- 13:30～14:15
- 14:45～15:45 ベーシックヨガ 真紀子 ★★
- 15:45～16:00
- 16:30～17:30 アロマストレッチングヨガ SATOKA ★
- 18:00～19:00 リラックスヨガ maho ★

PILATES

- 9:30～10:15 BASIC 2 遊部 みゆち ★★
- 10:30～11:30 BEGINNER 遊部 みゆち ★
- 12:00～13:00 BODYMAKE Chii ★★
- 13:30～14:30 UPPER BODY 1 Chii ★
- 15:00～16:00 BEGINNER 石川美幸 ★
- 16:15～17:15 BODYMAKE 石川美幸 ★★

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)