

CALDO & Mapila NARIMASU STUDIO TIMETABLE

カルド&マピラ成増 11月スタジオタイムテーブル

	月		火		水		木		金		土		日	
	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
10:30	10:30~11:30 ベシクヨガ 芝崎 知花子 ★★	10:30~11:30 BEGINNER KA-RA ★	10:30~11:30 やさしい デトックスヨガ みっこ ★	10:30~11:30 BASIC2 美華~はるか~ ★★	10:30~11:30 デンセグリデー ヨガ 根岸 綾 ★★	10:30~11:30 BODYMAKE Anna ★★	10:30~11:30 ビギナーヨガ MANA ★	10:30~11:30 BEGINNER♪ 美華~はるか~ ★	10:30~11:30 ストレッチン ヨガ emiko ★	10:30~11:30 BASIC2 Anna ★★	10:30~11:30 ビューティーヨガ ありさ ★	10:30~11:30 BEGINNER♪ Anna ★	10:30~11:30 ピラティス 山田 美佳 ★★	11:00~12:00 調整中 Staff ★
11:30					※ヨガブロック使用									
12:00	12:00~13:00 アロマ ビューティーヨガ 芝崎 知花子 ★		12:00~13:00 ベシクヨガ emiko ★★		12:00~12:45 やさしい デトックスヨガ 根岸 綾 ★	12:00~13:00 BEGINNER Anna ★	12:00~13:00 アロマ デトックスヨガ MANA ★★		12:00~13:00 シェイプアップ ヨガ みっこ ★★★	12:00~13:00 BEGINNER norico ★	12:00~13:00 ベシクヨガ ありさ ★★	12:00~13:00 BEGINNER Anna ★	12:00~13:00 アロマストレッチ 山田 美佳 ★	
13:00	※担当者変更	13:00~14:00 BODYMAKE AYUMI ★★	13:30~14:30 ビューティーヨガ 美華~はるか~ ★	14:00~15:00 BEGINNER Wakaba ★	13:30~14:30 【ゆるホット】 パワーヨガ 小林 俊香 ★★★		13:30~14:30 ワインヤサヨガ MIO ★★★	13:15~14:15 BASIC1 YUMI ★	13:30~14:30 やさしい デトックスヨガ norico ★		13:30~14:30 リラックスヨガ Anna ★		13:30~14:30 肩こり 腰痛改善ヨガ masayo ★★	13:30~14:30 BODYMAKE 山田 美佳 ★★
13:30	13:30~14:30 ボディメイク ピラティス YUMI ★★													
14:00														
14:30		14:30~15:30 BASIC1 AYUMI ★				14:30~15:30 BEGINNER♪ NANA ★				※ヨガブロック使用				
15:00	15:00~16:00 リラックスヨガ 瞳外美 ★		15:00~16:00 コアトレヨガ 美華~はるか~ ★★	15:30~16:30 BEGINNER♪ Wakaba ★			15:00~16:00 ビューティーヨガ Ryoko ★		14:45~15:30 BODYMAKE YUMI ★★	14:45~15:45 BEGINNER♪ 美華~はるか~ ★	15:00~16:00 パワーヨガ Anna ★★★	15:30~16:30 BASIC2 有希 ★★	15:00~16:00 リラックスヨガ masayo ★	15:00~16:00 BASIC1 山田 美佳 ★
15:30														
16:00														
16:30						16:00~17:00 ビギナーヨガ NANA ★								
17:00														
17:30														
18:00	※男性インストラクター	18:00~19:00 BEGINNER♪ norico ★	18:00~19:00 肩こり 腰痛改善ヨガ 渡辺 千恵子 ★★		18:00~18:45 ビューティーヨガ emiko ★	18:00~19:00 BEGINNER 山田 美佳 ★		18:15~19:15 BODYMAKE 美里 ★★	18:30~19:30 アロマヒーリング ヨガ HARUKA ★		18:00~19:00 コアトレヨガ 小林 亜希 ★★	18:30~19:30 BODYMAKE KA-RA ★★	18:00~19:00 除ヨガ Ryoko ★	18:30~19:30 調整中 Staff ★
18:30	18:30~19:15 やさしい デトックスヨガ MASAKI ★							18:30~19:15 シェイプアップ 住吉 千恵美 ★★★						
19:00	↑													
19:30	※男性インストラクター	19:30~20:30 BASIC2 norico ★★	19:30~20:15 やさしい パワーヨガ 渡辺 千恵子 ★	19:30~20:30 BEGINNER 富永 夏希 ★	19:30~20:30 やさしい パワーヨガ Junko ★★	19:30~20:30 BASIC2 山田 美佳 ★★		※担当者変更	19:40~20:40 ビギナーヨガ akar ★	19:45~20:45 BEGINNER Staff ★	19:55~20:40 ベシクヨガ HARUKA ★★	19:45~20:45 BEGINNER♪ 小林 亜希 ★	20:00 閉館	20:00 閉館
20:00	19:40~20:40 パワーヨガ MASAKI ★★★							※担当者変更						
20:30	↑													
21:00	21:05~22:05 アロマ norico ★★		21:00~22:00 デトックスヨガ Ryoko ★★	21:00~22:00 BASIC2 富永 夏希 ★★	21:00~22:00 emiko ★	21:00~22:00 BASIC1 富永 夏希 ★	21:05~22:05 リフレッシュヨガ akar ★★		21:05~22:05 ビギナーヨガ 香雪 ★	21:15~22:15 BEGINNER 小林 亜希 ★				
21:30														
22:00														
22:30	22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館					

《11月休館日のお知らせ》
6日(木)16日(日)
26日(水)30日(日)

LINE登録をお願いします!



LINE登録すると...

- 最新プログラム、特別価格などのお知らせが届く!
- 当日も開催が中止になったり、その日の都合でキャンセルになったりもありません!
- カラダケアやスタジオのイベントなどの開催情報も届く!
- 店舗での最新の価格も届く!

各プログラムの下の★は
レッスンの強度、難度を示しております

★.....初級
★★.....中級
★★★.....上級

レッスンに参加される際の参考にして下さい

【スタジオご利用の注意事項】

- ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
- ※携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。
- ※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)、時間外利用料1,980円(税込)でご参加いただけます。
- ※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。
- ※スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の関係で10分~15分前となります。
- ※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。

- ※HOTのレッスンは定員60名です。
- ※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。
- ※スタジオへのバスタオル、フェイスタオル、お水以外の持ち込みはお断りしております。

- ※ピラティススタジオの定員は12名
- ※マシンプラティスはhacomoマイページから事前予約制です。
- ※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、そのままマシンプラティスへのご参加は衛生面上ご遠慮ください。
- ※マシンプ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)