

# CALDO & Mapila NARIMASU STUDIO TIMETABLE

## カルド&マピラ成増 1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 |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>ベージックヨガ<br>芝崎 知花子<br>★★        | 10:30～11:30<br>BEGINNER<br>KA-RA<br>★   | 10:30～11:30<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>みっこ<br>★   | 10:30～11:30<br>BASIC2<br>美華～はるか～<br>★★   | 10:30～11:30<br>デンキグライダー<br>ヨガ®<br>根岸 綾<br>★★    | 10:30～11:30<br>BODYMAKE<br>Anna<br>★★ | 10:30～11:30<br>ビギナーヨガ<br>MANA<br>★          | 10:30～11:30<br>BEGINNER♪<br>美華～はるか～<br>★ | 10:30～11:30<br>ストレッチング<br>ヨガ<br>emiko<br>★ | 10:30～11:30<br>BASIC 2 with<br>Cardio Tramp<br>Anna<br>★★ | 10:30～11:30<br>ビュティーヨガ<br>ありさ<br>★           | 10:30～11:30<br>BEGINNER♪<br>Anna<br>★  | 10:30～11:30<br>ピラティス<br>山田 美佳<br>★★             | 11:00～12:00<br>BEGINNER<br>Izumi<br>★  | 11:00 |
| 11:30 |                                               |                                         |                                              |                                          |                                                 |                                       |                                             |                                          |                                            |                                                           |                                              |                                        |                                                 |                                        | 11:30 |
| 12:00 | 12:00～13:00<br>アロマ<br>ビュティーヨガ<br>芝崎 知花子<br>★  |                                         | 12:00～13:00<br>ベージックヨガ<br>emiko<br>★★        |                                          | 12:00～12:45<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>根岸 綾<br>★     | 12:00～13:00<br>BEGINNER<br>Anna<br>★  | 12:00～13:00<br>アロマ<br>デトックスヨガ<br>MANA<br>★★ |                                          | 12:00～13:00<br>シェイプアップ<br>ヨガ<br>みっこ<br>★★★ | 12:00～13:00<br>BEGINNER<br>norico<br>★                    | 12:00～13:00<br>ベージックヨガ<br>ありさ<br>★★          | 12:00～13:00<br>BEGINNER<br>Anna<br>★   | 12:00～13:00<br>アロマストレッチ<br>山田 美佳<br>★           |                                        | 12:00 |
| 12:30 |                                               |                                         |                                              |                                          |                                                 |                                       |                                             |                                          |                                            |                                                           |                                              |                                        |                                                 |                                        | 12:30 |
| 13:00 |                                               | 13:00～14:00<br>BODYMAKE<br>AYUMI<br>★★  |                                              |                                          |                                                 |                                       |                                             |                                          |                                            |                                                           |                                              |                                        |                                                 |                                        | 13:00 |
| 13:30 | 13:30～14:30<br>ボディメイク<br>エクササイズ<br>YUMI<br>★★ |                                         | 13:30～14:30<br>ビュティーヨガ<br>美華～はるか～<br>★       | 13:30～14:30<br>UPPER BODY1<br>山田 美佳<br>★ | 13:30～14:30<br>【ゆるホット】<br>パワーヨガ<br>小林 優香<br>★★★ |                                       | 13:30～14:30<br>ヴィンヤサヨガ<br>MIO<br>★★★        |                                          | 13:30～14:30<br>デトックスヨガ<br>norico<br>★★     |                                                           | 13:30～14:30<br>リラックスヨガ<br>Anna<br>★          |                                        | 13:30～14:30<br>肩こり<br>腰痛改善ヨガ<br>masayo<br>★★    | 13:30～14:30<br>BODYMAKE<br>山田 美佳<br>★★ | 13:30 |
| 14:00 |                                               |                                         |                                              |                                          |                                                 |                                       |                                             |                                          |                                            |                                                           |                                              |                                        |                                                 |                                        | 14:00 |
| 14:30 |                                               | 14:30～15:30<br>BASIC1<br>AYUMI<br>★     |                                              |                                          |                                                 |                                       | 14:30～15:30<br>BEGINNER♪<br>NANA<br>★       |                                          |                                            |                                                           |                                              |                                        |                                                 |                                        | 14:30 |
| 15:00 | 15:00～16:00<br>リラックスヨガ<br>暁外美<br>★            |                                         | 15:00～16:00<br>コアトレヨガ<br>美華～はるか～<br>★★       | 15:00～16:00<br>HIP&LEGS<br>山田 美佳<br>★★   |                                                 |                                       | 15:00～16:00<br>ビュティーヨガ<br>Ryoko<br>★        |                                          | 15:00～16:00<br>リラックスヨガ<br>AKIM<br>★        | 14:45～15:45<br>BEGINNER♪<br>美華～はるか～<br>★                  | 15:00～16:00<br>パワーヨガ<br>Anna<br>★★★          |                                        | 15:00～16:00<br>リラックスヨガ<br>masayo<br>★           | 15:00～16:00<br>BASIC1<br>山田 美佳<br>★    | 15:00 |
| 15:30 |                                               |                                         |                                              |                                          |                                                 |                                       |                                             |                                          |                                            |                                                           |                                              |                                        | 15:30～16:30<br>BASIC2<br>有希<br>★★               |                                        | 15:30 |
| 16:00 |                                               |                                         |                                              |                                          | 16:00～17:00<br>ビギナーヨガ<br>NANA<br>★              |                                       |                                             |                                          |                                            |                                                           |                                              |                                        |                                                 |                                        | 16:00 |
| 16:30 |                                               |                                         |                                              |                                          |                                                 |                                       |                                             |                                          |                                            | 16:15～17:15<br>BODYMAKE<br>美華～はるか～<br>★★                  |                                              |                                        |                                                 |                                        | 16:30 |
| 17:00 |                                               |                                         |                                              |                                          |                                                 |                                       |                                             |                                          |                                            |                                                           | 16:30～17:30<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>小林 亜希<br>★ |                                        | 16:30～17:30<br>骨盤<br>コンディショニングヨガ<br>Ryoko<br>★★ | 16:30～17:30<br>BEGINNER♪<br>NANA<br>★  | 17:00 |
| 17:30 |                                               |                                         |                                              |                                          |                                                 |                                       |                                             |                                          |                                            |                                                           |                                              | 17:00～18:00<br>BEGINNER<br>KA-RA<br>★  |                                                 |                                        | 17:30 |
| 18:00 | ♂男性インストラクター                                   | 18:00～19:00<br>BEGINNER♪<br>norico<br>★ | 18:00～19:00<br>肩こり<br>腰痛改善ヨガ<br>渡辺 千恵子<br>★★ |                                          | ♂担当者変更                                          | 18:00～19:00<br>BEGINNER<br>山田 美佳<br>★ |                                             | ♂カテゴリー変更                                 | 18:30～19:15<br>シェイプアップヨガ<br>住吉 千恵美<br>★★★  | 18:15～19:15<br>BEGINNER<br>愛里<br>★                        | 18:00～19:00<br>コアトレヨガ<br>小林 亜希<br>★★         |                                        | 18:00～19:00<br>陰ヨガ<br>Ryoko<br>★                | 18:00～19:00<br>BEGINNER<br>NANA<br>★   | 18:00 |
| 18:30 | 18:30～19:15<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>MASAKI<br>★ |                                         |                                              |                                          |                                                 |                                       |                                             |                                          |                                            | 18:30～19:30<br>アロマヒーリング<br>ヨガ<br>HARUKA<br>★              |                                              |                                        |                                                 |                                        | 18:30 |
| 19:00 |                                               |                                         |                                              |                                          |                                                 |                                       |                                             |                                          |                                            |                                                           |                                              |                                        | 18:30～19:30<br>BODYMAKE<br>KA-RA<br>★★          |                                        | 19:00 |
| 19:30 | ♂男性インストラクター                                   | 19:30～20:30<br>BASIC2<br>norico<br>★★   | 19:30～20:15<br>やさしい<br>フローヨガ<br>渡辺 千恵子<br>★  | 19:30～20:30<br>BEGINNER<br>富永 夏希<br>★    | 19:30～20:30<br>やさしい<br>パワーヨガ<br>Junko<br>★★     | 19:30～20:30<br>BASIC2<br>山田 美佳<br>★★  |                                             | ♂時間・カテゴリー変更                              | 19:40～20:40<br>ビギナーヨガ<br>akari<br>★        | 19:45～20:30<br>HIP&LEGS<br>愛里<br>★★                       | 19:55～20:40<br>ベージックヨガ<br>HARUKA<br>★★       | 19:30～20:30<br>BEGINNER♪<br>小林 亜希<br>★ |                                                 |                                        | 19:30 |
| 20:00 | 19:40～20:40<br>パワーヨガ<br>MASAKI<br>★★★         |                                         |                                              |                                          |                                                 |                                       |                                             |                                          |                                            |                                                           |                                              |                                        |                                                 |                                        | 20:00 |
| 20:30 |                                               |                                         |                                              |                                          |                                                 |                                       |                                             |                                          |                                            |                                                           |                                              |                                        |                                                 |                                        | 20:30 |
| 21:00 | 21:05～22:05<br>フローヨガ<br>norico<br>★★          |                                         | 21:00～22:00<br>デトックスヨガ<br>Ryoko<br>★★        | 21:00～22:00<br>BASIC2<br>富永 夏希<br>★★     | ♂担当者・カテゴリー変更                                    | 21:00～22:00<br>BASIC1<br>富永 夏希<br>★   | 21:05～22:05<br>リフティングヨガ<br>akari<br>★★      | 21:00～22:00<br>BASIC1<br>晴<br>★          | 21:05～22:05<br>ビギナーヨガ<br>香雪<br>★           | 21:00～22:00<br>BEGINNER<br>小林 亜希<br>★                     |                                              |                                        |                                                 |                                        | 21:00 |
| 21:30 |                                               |                                         |                                              |                                          |                                                 |                                       |                                             |                                          |                                            |                                                           |                                              |                                        |                                                 |                                        | 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 |

### 【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、お水以外のお持ち込みは

お断りしております。

※ピラティススタジオの定員は12名

※マシンピラティスはhacomono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ヨガの後マピラを受けられる方は一度シャワーを浴びてから

マシンピラティスレッスンにご参加ください。

※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)

LINE登録をお願いします！



LINEを登録すると...

- 1. 最新プログラム、特別価格などのお知らせが届く！
- 2. 体験レッスンやイベントの申し込みが簡単！
- 3. その日の朝に届くからうっかり見逃し防止！
- 4. カラダケアや健康に関する情報が満載！
- 5. 友達で登録の人数も増えるかも！

### 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

♂...音楽に合わせて動くクラス

レッスンに参加される際の参考に下さい