

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

※マシンピラティス オープン当初はビギナークラスを中心に開催をします。少しずつクラスの種類を増やしていきますので楽しみに

レッスン内容・時間帯等は変更の可能性がある旨、ご了承ください。

月		火		水		木		金		土		日				
HOT		PILATES		HOT		PILATES		HOT		PILATES		HOT		PILATES		
10:00															10:00	
10:30	10:30～11:30 パワーヨガ N.kaori ★★★	カテゴリー変更	10:30～11:15 ビギナーヨガ YOSHIE ★	10:45～11:45 BEGINNER Hiroko ★	10:30～11:30 冷えむくみ改善ヨガ SATOKA ★★	カテゴリー変更	10:30～11:15 ストレッチングヨガ ANNA ★	10:30～11:30 BASIC 1 愛里 ★	10:30～11:30 姿勢改善ヨガ 内田 あつこ ★★	10:30～11:15 BASIC 2 kanae ★★	10:30～11:30 ベーシックヨガ しのぶ ★★	10:30～11:30 BEGINNER じゅんこ ★	10:30～11:30 シェイプアップヨガ MIWA ★★★	10:30～11:30 BEGINNER 愛里 ★	10:30	
11:00		11:00～12:00 BASIC 1 星 ★													11:00	
11:30			11:45～12:45 ボディメイクヨガ YOSHIE ★★											IR変更	11:30	
12:00	12:00～12:45 やさしいフローヨガ N.kaori ★				12:00～12:45 ビューティーヨガ SATOKA ★		11:45～12:45 骨盤コンディショニング ヨガ ANNA ★★		12:00～12:45 リラックスヨガ 内田 あつこ ★		12:00～12:45 やさしい デトックスヨガ しのぶ ★	12:00～13:00 BEGINNER じゅんこ ★	12:00～13:00 ビギナーヨガ MIWA ★	12:00～13:00 BASIC 2 Chii ★★	12:00	
12:30		カテゴリー変更	12:45～13:45 BEGINNER MADOKA ★		12:45～13:45	13:00～13:45 BEGINNER Hiroko ★		12:45～13:45	12:45～13:45	12:30～13:30 BEGINNER じゅんこ ★				IR変更	12:30	
13:00	12:45～13:15	13:00～13:45 BASIC2 kanae ★★					カテゴリー変更								13:00	
13:30								カテゴリー変更			13:15～14:15 リフレッシュヨガ じゅんこ ★★	13:30～14:15 BODYMAKE MADOKA ★★	13:30～14:30 フローヨガ 開沼 美樹 ★★	13:15～14:15 BEGINNER ★ MASAYUKI	13:30	
14:00		14:15～15:15 BASIC 1 小川 ★	14:15～15:00 BASIC 2 MADOKA ★★				13:45～14:45 UPPER BODY 1 yukie ★								14:00	
14:30	14:30～15:30 ピラティス Kanae ★★														14:30	
15:00			15:00～16:00 ストレッチング ヨガ SATOKA ★		15:00～16:00 ヒーリングヨガ 開沼美樹 ★	カテゴリー変更	15:00～15:45 リラックスヨガ mayu ★	15:15～16:00 BODYMAKE yukie ★★	カテゴリー変更	14:45～15:45 ビギナーヨガ MADOKA IR ★	14:45～15:30 BASIC 1 小川 ★		15:00～16:00 やさしいパワーヨガ SATOKA ★★		15:00	
15:30							15:30～16:15 BEGINNER IKUMI ★		15:30～16:15 LOWER BODY 1 takako ★						15:30	
16:00	16:00～16:45 陰ヨガ Kanae ★											16:00～17:00 BASIC 2 小川 ★★			16:00	
16:30			16:30～17:15 フローヨガ SATOKA ★★								16:30～17:30 シェイプアップヨガ 小林 ★★★		16:30～17:30 アロマストレッチング ヨガ SATOKA ★	16:30～17:30 BEGINNER まり ★	16:30	
17:00	16:45～17:30						16:30～17:30 ベーシックヨガ mayu ★★		16:30～17:30 やさしいフローヨガ MIWA ★						17:00	
17:30									時間期間限定 IR・カテゴリー変更					カテゴリー変更	17:30	
18:00	18:00～18:45 やさしいパワーヨガ mimi ★★	IR変更	18:15～19:15 肩こり腰痛改善 ヨガ AI ★★	18:30～19:30 BEGINNER iso ★	18:15～19:00 ビギナーピラティス Kanae ★	18:00～18:45 BASIC 1 KAORI ★	18:00～19:00 デトックスヨガ MASAKI ★★	18:15～19:15 BEGINNER kanae ★	18:00～19:00 ベーシックヨガ YURI ★★	18:00～19:00 BASIC 1 IKUMI ★	18:00～19:00 ビューティヨガ 小林 ★	17:45～18:45 BEGINNER ひろし ★	18:00～19:00 ベーシックヨガ maho ★★	18:00～19:00 BASIC 2 with Cardio Tramp まり ★★	18:00	
18:30	18:45～19:00														18:30	
19:00															19:00	
19:30	19:30～20:30 コアトレヨガ 小林 ★★		19:45～20:45 アロマ ヒーリングヨガ AI ★	20:00～20:45 BODYMAKE iso ★★	19:30～20:30 陰ヨガ Kanae ★	19:15～20:15 BEGINNER KAORI ★	19:45～20:30 ヴィンヤサフローヨガ Kanae ★★★	19:45～20:30 BASIC 2 JUN ★★	19:30～20:30 ストレッチング ヨガ YURI ★						19:30	
20:00		19:45～20:45 BEGINNER Keiko ★									20:00～21:00 BEGINNER iso ★				20:00	
20:30						カテゴリー変更								《11月休館日のお知らせ》 6日(木)16日(日) 26日(水)30日(日)		20:30
21:00	21:00～22:00 ビューティーヨガ 小林 ★	カテゴリー変更	21:15～22:00 デトックスヨガ MIWA ★★	21:00～22:00 BEGINNER ひろし ★	21:00～22:00 アロマKaQiLa ～美姿勢～ UTAKO ★★	21:00～22:00 BASIC 2 with Cardio Tramp kanae ★★	21:00～22:00 リラックスヨガ Kanae ★	20:45～21:45 BASIC 1 JUN ★	21:00～22:00 骨盤コンディショニング ヨガ 石川美幸 ★★		21:30～22:15 BASIC 2 iso ★★				21:00	
21:30		21:15～22:00 LOWER BODY 1 Keiko ★													21:30	
22:00																22:00
22:30	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館			 LINEで スケジュール 配信中	22:00	

【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18名
※マシンピラティスは事前予約制です。
※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)

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

LINEで
スケジュール
配信中

- ★ 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