

CALDO &Mapila NISHIKASAI STUDIO TIMETABLE
カルド&マピラ 西葛西 12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	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
			時間変更		時間変更								
10:30 10:30～11:30 パワーヨガ N.kaori ★★★	11:00～12:00 BASIC 1 星 ★	10:30～11:15 ビギナーヨガ YOSHIE ★	10:30～11:30 BEGINNER Hiroko ★	10:30～11:30 冷えむくみ改善ヨガ SATOKA ★★	10:45～11:45 BASIC 2 with Cardio Tramp まり ★★	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 ★
12:00～12:45 やさしいフローヨガ N.kaori ★		11:45～12:45 ボディメイクヨガ YOSHIE ★★		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 ★★
12:45～13:15	13:00～13:45 BASIC2 kanae ★★	12:45～13:45	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 ★				
							13:45～14:45 UPPER BODY 1 yukie ★			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
14:30 14:30～15:30 ピラティス Kanae ★★	14:15～15:15 BASIC 1 小川 ★		14:15～15:00 BASIC 2 MADOKA ★★										
		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 ★	15:30～16:15 BEGINNER IKUMI ★	15:00～15:45 リラックスヨガ mayu ★	15:15～16:00 BODYMAKE yukie ★★		15:30～16:15 LOWER BODY 1 takako ★	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 ★★	
16:00～16:45 陰ヨガ Kanae ★											16:00～17:00 BASIC 2 小川 ★★		
16:45～17:30		16:30～17:15 フローヨガ SATOKA ★★				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 ★		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 ★
18:00～18:45 ベーシックヨガ maho ★★	18:15～19:15 BASIC 2 週替わりIR ★★	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 ★★
19:30～20:30 コアトレヨガ 小林 ★★	19:45～20:45 BEGINNER Keiko ★	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 ★					
									20:00～21:00 BEGINNER iso ★				
21:00～22:00 ビューティーヨガ 小林 ★	21:15～22:00 LOWER BODY 1 Keiko ★	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 ★★				
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	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館

【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)

《12月休館日のお知らせ》
6日(土)16日(火)
26日(金)30日(火)31日(水)



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