

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	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 ★	カテゴリー変更	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 ★		10:45～11:45 BEGINNER Hiroko ★		11:00～12:00 BASIC 2 with Cardio Tramp まり ★★									11:00	
11:30															11:30	
12:00	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 ★★	12:00	
12:30		カテゴリー変更													12:30	
13:00	12:45～13:15		12:45～13:45	12:45～13:45 BEGINNER MADOKA ★	12:45～13:45	13:00～13:45 BEGINNER Hiroko ★	12:45～13:45	カテゴリー変更	12:45～13:45	12:45～13:45	12:30～13:30 BEGINNER じゅんこ ★			IR変更	13:00	
13:30		13:00～13:45 BASIC2 kanae ★★													13:30	
14:00								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	14:00
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 ★★											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 ★	15:45～16:00			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 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 ★	16:30	
17:00	16:45～17:30														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	18:15～19:15 BASIC 2 週替わりIR ★★													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)

★	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

《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