

CALDO &Mapila NISHIKASAI STUDIO TIMETABLE
カルド&マピラ 西葛西 2月スタジオスケジュール

2026年 1月28日 更新

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	
												期間限定(1月～3月)	
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 ★	10:30～11:30 BEGINNER Hiroko ★	10:30～11:30 冷えむくみ改善ヨガ SATOKA ★★	IR・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 ★
11:00		11:00～11:45 BEGINNER まり ★											
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 ★		12:00～13:00 BEGINNER じゅんこ ★	12:00～13:00 ビギナーヨガ MIWA ★
12:30							カテゴリー変更				12:30～13:30 BEGINNER じゅんこ ★		12:00～13:00 BASIC 2 Chii ★★
13:00	12:45～13:15	カテゴリー・時間変更		12:45～13:45	12:45～13:45 BEGINNER MADOKA ★	12:45～14:15		12:45～13:45		12:45～13:45		13:15～14:15 リフレッシュヨガ じゅんこ ★★	13:30～14:15 BODYMAKE MADOKA ★★
13:30		13:15～14:00 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★											13:30～14:30 フローヨガ 開沼 美樹 ★★
14:00				14:00～14:45 BASIC 2 MADOKA ★★				13:45～14:45 UPPER BODY 1 yukie ★					13:45～14:45 BASIC 1 週替わり ★
14:30	14:30～15:30 ピラティス Kanae ★★												
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・時間変更	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 ★	14:45～15:30 BASIC 1 小川 ★
15:30								15:45～16:00					15:00～16:00 やさしいパワーヨガ SATOKA ★★
16:00	16:00～16:45 陰ヨガ Kanae ★												IR・時間変更
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 ★		16:00～17:00 BASIC 2 小川 ★★	16:15～17:15 BEGINNER 石川美幸 ★
17:00	16:45～17:30												16:30～17:30 アロマストレッチング ヨガ SATOKA ★
17:30							IR・カテゴリー変更				カテゴリー変更		IR・時間変更
18:00	18:00～18:45 ベーシックヨガ maho ★★	18:15～19:15 BODYMAKE Urara ★★		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 ★		18:00～19:00 デトックスヨガ maho ★★	18:15～19:15 BEGINNER Kanae ★	18:00～19:00 ベーシックヨガ YURI ★★	18:00～19:00 BASIC 1 かおり ★	18:00～19:00 ビューティーヨガ 小林 ★	17:45～18:45 BASIC 2 with Cardio Tramp ひろし ★★
18:30													18:00～19:00 リラックスヨガ maho ★
19:00													
19:30	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 ★	カテゴリー変更	19:30～20:30 陰ヨガ Kanae ★	19:30～20:15 BASIC 1 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 ★	
20:00													
20:30													
21:00	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 ★★	20:45～21:45 BASIC 2 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 ★			21:30～22:15 BASIC 2 iso ★★	
21:30													
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	《休館日のお知らせ》 6日 16日 26日 月末最終日 ※年末年始やお盆など変更がある場合は 改めてお知らせします	
												QRコード LINEで スケジュール 配信中	

【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
※マシンプ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)

- ★ 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