

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	HOT	PILATES	火	HOT	PILATES	水	HOT	PILATES	木	HOT	PILATES	金	HOT	PILATES	土	HOT	PILATES	日	HOT	PILATES
10:00			10:00			10:00			10:00			10:00			10:00			10:00		
10:30	10:30~11:30 パワーヨガ N.kaori ★★★		10:30	10:30~11:15 ビギナーヨガ YOSHIE ★	11:00~11:45 BEGINNER まり ★	10:30	10:30~11:30 BEGINNER Hiroko ★	10:30~11:30 冷えむくみ改善ヨガ SATOKA ★★	10:30	10:30~11:15 ストレッチングヨガ ANNA ★	10:30~11:30 BASIC 1 愛里 ★	10:30	10:30~11:30 姿勢改善ヨガ 内田 あつこ ★★	10:30~11:15 BASIC 2 Kanae ★★	10:30	10:30~11:30 ペーシックヨガ しのぶ ★★	10:30~11:30 BEGINNER じゅんこ ★	10:30	10:30~11:30 シェイプアップヨガ MIWA ★★★	10:30~11:30 BEGINNER Urara ★
11:00			11:00			11:00			11:00			11:00			11:00			11:00		
11:30			11:30			11:30			11:30			11:30			11:30			11:30		
12:00	12:00~12:45 やさしいフローヨガ N.kaori ★		12:00	11:45~12:45 ボディメイクヨガ YOSHIE ★★		12:00	12:45~13:45 BEGINNER MADOKA ★	12:45~13:45 ピューティーヨガ SATOKA ★	12:00	12:00~12:45 骨盤コンディショニングヨガ ANNA ★★		12:00	12:00~12:45 リラックスヨガ 内田 あつこ ★		12:00	12:00~12:45 やさしい デトックスヨガ しのぶ ★		12:00	12:00~13:00 BASIC 2 Chii ★★	
12:30	12:45~13:15		12:30			12:30			12:30			12:30			12:30			12:30		
13:00	13:00		13:00	13:15~14:00 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★	13:45	13:00	12:45~13:45 BEGINNER MADOKA ★	13:45~14:15 BASIC 1 Hiroko ★	13:00	13:45~14:45 UPPER BODY 1 yukie ★		13:00	12:45~13:45 BEGINNER じゅんこ ★		13:00	13:15~14:15 リフレッシュヨガ じゅんこ ★★		13:00	13:30~14:30 フローヨガ 開沼 美樹 ★★	
13:30			13:30			13:30			13:30			13:30			13:30			13:30		
14:00			14:00			14:00			14:00			14:00			14:00			14:00		
14:30	14:30~15:30 ピラティス Kanae ★★		14:30	15:00~16:00 ストレッチング ヨガ SATOKA ★		14:30	15:00~16:00 ヒーリングヨガ 開沼美樹 ★		14:30	15:00~16:00 リラックスヨガ mayu ★		14:30	15:30~16:15 LOWER BODY 1 takako ★		14:30	14:45~15:45 ビギナーヨガ MADOKA ★		14:30	15:00~16:00 やさしいパワーヨガ SATOKA ★★	
15:00			15:00			15:00			15:00			15:00			15:00			15:00		
15:30			15:30			15:30			15:30			15:30			15:30			15:30		
16:00	16:00~16:45 陰ヨガ Kanae ★		16:00	16:30~17:15 フローヨガ SATOKA ★★		16:00	16:30~17:15 BODYMAKE MADOKA ★		16:00	16:30~17:30 ベーシックヨガ mayu ★★		16:00	16:30~17:30 やさしいフローヨガ MIWA ★		16:00	14:45~15:45 BASIC 1 小川 ★		16:00	15:00~16:00 やさしいパワーヨガ SATOKA ★★	
16:30			16:30			16:30			16:30			16:30			16:30			16:30		
17:00	16:45~17:30		17:00			17:00			17:00			17:00			17:00			17:00		
17:30			17:30			17:30			17:30			17:30			17:30			17:30		
18:00	18:00~18:45 ベーシックヨガ maho ★★		18:00	18:15~19:15 BODYMAKE Urara ★★	18:15~19:15 肩こり腰痛改善 ヨガ AI ★★	18:00	18:15~19:00 ビギナーピラティス Kanae ★	18:30~19:30 BEGINNER iso ★	18:00	18:00~19:00 BEGINNER Wakaba ★	18:00~19:00 ピューティーヨガ yukie ★	18:00	18:00~19:00 ベーシックヨガ maho ★★	18:00~19:00 BASIC 1 かおり ★	18:00	18:00~19:00 BASIC 1 小林 ★★	18:00~19:00 BASIC 2 with Cardio Tramp ひろし ★★	18:00	18:00~19:00 BASIC 2 石川美幸 ★★	
18:30			18:30			18:30			18:30			18:30			18:30			18:30		
19:00			19:00			19:00			19:00			19:00			19:00			19:00		
19:30	19:30~20:30 コアトレヨガ 小林 ★★		19:30	19:45~20:45 BEGINNER Keiko ★	19:45~20:45 アロマヒーリング ヨガ AI ★	19:30	19:45~20:30 BODYMAKE iso ★★	19:45~20:30 BASIC 1 KAORI ★	19:30	19:45~20:30 ヴィンヤサフローヨガ Kanae ★★★	19:45~20:30 BASIC 2 JUN ★★	19:30	19:30~20:30 ストレッチング ヨガ YURI ★	20:00~21:00 BEGINNER iso ★	20:00	20:00 閉館	20:00	20:00 閉館	20:00	20:00 閉館
20:00			20:00			20:00			20:00			20:00			20:00			20:00		
20:30			20:30			20:30			20:30			20:30			20:30			20:30		
21:00	21:00~22:00 ピューティーヨガ 小林 ★		21:00	21:15~22:00 LOWER BODY 1 Keiko ★	21:15~22:00 デトックスヨガ MIWA ★★	21:00	21:15~22:00 BASIC 2 ひろし ★★	21:00~22:00 アロマKaQiLa ~美姿勢~ UTAKO ★★	21:00	21:00~22:00 BASIC 1 JUN ★	21:00~22:00 リラックスヨガ Kanae ★	21:00	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	23:00 閉館	23:00	23:00 閉館	23:00	23:00 閉館
21:30			21:30			21:30			21:30			21:30			21:30			21:30		
22:00			22:00			22:00			22:00			22:00			22:00			22:00		
22:30			22:30			22:30			22:30			22:30			22:30			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	

【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



LINEで
スケジュール
配信中

《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。

★ 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