

CALDO&Mapila NARIMASU STUDIO TIMETABLE

カルド&マピラ成増 4月スタジオタイムテーブル

	月		火		水		木		金		土		日	
	HOT	PILATES												
9:15														
10:00														
10:30														
11:00														
11:30														
12:00														
12:30														
13:00														
13:30														
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00														
19:30														
20:00														
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														

【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。

- ※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13名
- ※マシンピラティスはhacomoマイページから事前予約制です。
- ※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ヨガの後マピラを受けられる方は一度シャワーを浴びてからマシンピラティスレッスンにご参加ください。
- ※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)

《4月休館日のお知らせ》
6日(月) 16日(木)
26日(日) 30日(木)

LINE登録おめでとうございます!



LINE登録すると...

- 1. 新プログラム・代行(緊急含む)のお知らせが届く!
- 2. 休館日も通知でお知らせ! その日の朝に届くからうっかり来館を防止!
- 3. カルドオリジナル商品もECサイトから簡単に購入(ペイ)店舗で在庫の商品もあるかも!

各プログラムの下の★は
レッスン強度、難度を示しております

★.....初級
★★.....中級
★★★.....上級

+♪.....音楽に合わせて動くクラス

レッスンに参加される際の参考にして下さい