

CALDO & Mapila NISHIKASAI STUDIO TIMETABLE

カルド&マピラ 西葛西 4月1日～4月15日 スタジオスケジュール

レッスンの内容・時間帯等は変更の可能性がある旨、ご了承ください。

1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)		5日(日)		7日(火)		8日(水)	
Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES
10:30～11:30 冷えむくみ改善ヨガ SATOKA ★★	10:45～11:45 BEGINNER Wakaba ★	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 リフレッシュヨガ KAORI ★★	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 Urara ★	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 BEGINNER Wakaba ★
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 リラクセスヨガ KAORI ★		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 ★★	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 ★	
12:45～13:45	13:00～13:45 BASIC 1 Hiroko ★	12:45～13:45		12:45～13:45	12:30～13:30 BEGINNER じゅんこ ★					12:45～13:45		12:45～13:45	13:00～13:45 BASIC 1 Hiroko ★
			13:15～14:15 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 ★★	14:00～14:45 STRETCH KAORI ★		13:15～14:15 BEGINNER MADOKA ★		
14:30～15:30 ヒーリングヨガ 開沼美樹 ★		14:30～15:30 リフレッシュヨガ KAORI ★★	14:45～15:45 BODYMAKE yukie ★★			14:45～15:45 ビギナーヨガ MADOKA ★	14:45～15:30 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★	15:00～16:00 やさしいパワーヨガ SATOKA ★★		14:30～15:30 ストレッチン グ ヨガ SATOKA ★	14:30～15:15 BASIC 2 MADOKA ★★	14:30～15:30 ヒーリングヨガ 開沼美樹 ★	
	15:30～16:30 BASIC 1 IKUMI ★				15:30～16:15 LOWER BODY 1 takako ★								
				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 ★★★	16:00～17:00 ADVANCE Kanae ★★★	16:30～17:30 アロマストレッチン グ ヨガ SATOKA ★	16:15～17:15 BEGINNER 石川美幸 ★				15:30～16:30 BASIC 1 IKUMI ★
18:15～19:00 ビギナーピラティス Kanae ★	18:00～19:00 BEGINNER Wakaba ★	18:00～19:00 ビューティーヨガ KAORI ★	18:15～19:15 BASIC 2 JUN ★★	18:00～19:00 ベーシックヨガ YURI ★★	18:15～19:15 BASIC 1 かおり ★	18:00～19:00 ビューティーヨガ 小林 ★		18:00～19:00 リラクセスヨガ maho ★	17:45～18:45 BASIC 2 石川美幸 ★★	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 BEGINNER Wakaba ★
19:30～20:30 陰ヨガ Kanae ★	19:45～20:45 BASIC 1 ひろし ★	19:30～20:30 ベーシックヨガ maho ★★	19:45～20:45 BASIC 1 JUN ★	19:30～20:15 パワーヨガ 石川美幸 ★★★	19:45～20:30 BEGINNER iso ★					19:45～20:45 アロマ ヒーリングヨガ AI ★	19:45～20:30 BODYMAKE iso ★★	19:30～20:30 陰ヨガ Kanae ★	19:30～20:30 BASIC 1 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 ★★	21:00～21:45 ストレッチングヨガ maho ★		20:45～21:45 やさしいデトックスヨガ 石川美幸 ★	20:45～21:45 BASIC 2 iso ★★					21:15～22:00 デトックスヨガ MIWA ★★	20:45～21:45 STRETCH KAORI ★	21:00～22:00 アロマKaQiLa ～美姿勢～ UTAKO ★★	21:00～22:00 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★
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	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館

9日(木)		10日(金)		11日(土)		12日(日)		13日(月)		14日(火)		15日(水)	
Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES
10:30~11:15 ストレッチヨガ 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 Urara ★	10:30~11:30 パワーヨガ N.kaori ★★★	11:00~11:45 BEGINNER まり ★	10:30~11:15 ピギナーヨガ 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 BEGINNER Wakaba ★
11:45~12:45 骨盤コンディショニング 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 ピギナーヨガ MIWA ★	12:00~13:00 BASIC 2 Chii ★★	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 ★	
12:45~13:45	13:15~14:15 UPPER BODY 1 yukie ★	12:45~13:45	12:30~13:30 BEGINNER じゅんこ ★	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 ★★	14:00~14:45 BASIC 2 with Cardio Tramp ひろし ★★	12:45~13:45	13:15~14:15 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★	12:45~13:45	時間に誤りがありました 3/17 修正	12:45~13:45	13:00~13:45 BASIC 1 Hiroko ★
14:30~15:30 リフレッシュヨガ KAORI ★★	14:45~15:45 BODYMAKE yukie ★★		15:30~16:15 LOWER BODY 1 takako ★	14:45~15:45 ピギナーヨガ MADOKA ★	14:45~15:30 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★	15:00~16:00 やさしいパワーヨガ SATOKA ★★		14:30~15:30 陰ヨガ Kanae ★		14:30~15:30 ストレッチング ヨガ SATOKA ★	14:30~15:15 BASIC 2 MADOKA ★★	14:30~15:30 ヒーリングヨガ 開沼美樹 ★	
					16:00~17:00 ADVANCE Kanae ★★★								15:30~16:30 BASIC 1 IKUMI ★
		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 ★	16:15~17:15 BEGINNER 石川美幸 ★						
18:00~19:00 ビューティーヨガ KAORI ★	18:15~19:15 BASIC 2 JUN ★★	18:00~19:00 ベーシックヨガ YURI ★★	18:15~19:15 BASIC 1 かおり ★	18:00~19:00 ビューティーヨガ 小林 ★		18:00~19:00 リラックスヨガ maho ★	17:45~18:45 BASIC 2 石川美幸 ★★	18:00~18:45 ベーシックヨガ mimi ★★	18:00~19:00 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 ピギナーピラティス Kanae ★	18:00~19:00 BEGINNER Wakaba ★
19:30~20:30 ベーシックヨガ maho ★★	19:45~20:45 BASIC 1 JUN ★	19:30~20:15 パワーヨガ 石川美幸 ★★★	19:45~20:30 BEGINNER iso ★	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	19:15~20:15 コアトレヨガ 小林 ★★	19:30~20:30 BEGINNER Keiko ★	19:45~20:45 アロマ ヒーリングヨガ AI ★	19:45~20:30 BODYMAKE iso ★★	19:30~20:30 陰ヨガ Kanae ★	19:45~20:45 BASIC 1 ひろし ★
21:00~21:45 ストレッチングヨガ maho ★		20:45~21:45 やさしいデトックスヨガ 石川美幸 ★	20:45~21:45 BASIC 2 iso ★★					20:45~21:45 ビューティーヨガ 小林 ★	21:00~21:45 LOWER BODY 1 Keiko ★	21:15~22:00 デトックスヨガ MIWA ★★	20:45~21:45 STRETCH KAORI ★	21:00~22:00 アロマKaQiLa ~美姿勢~ UTAKO ★★	21:00~22:00 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★
				 LINEで スケジュール 配信中		6のつく日と月末最終日が休館 日となります							
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

【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
- ★★ 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

24日(金)		25日(土)		26日(木)	27日(月)		28日(火)		29日(水・祝)		30日(木)	
Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES		Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES		
				休館日								
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 パワーヨガ N.kaori ★★★	11:00~11:45 BEGINNER まり ★	10:30~11:15 ビギナーヨガ YOSHIE ★	10:30~11:30 BEGINNER Hiroko ★				
12:00~12:45 リラクセスヨガ 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 ★				11:45~12:45 ボディメイクヨガ YOSHIE ★★					
12:45~13:45	12:30~13:30 BEGINNER じゅんこ ★					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 ★★				13:15~14:15 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★			13:15~14:15 BODYMAKE MADOKA ★★		
		14:45~15:45 ビギナーヨガ MADOKA ★	14:45~15:30 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★			14:30~15:30 陰ヨガ Kanae ★	14:30~15:30 ストレッチ ヨガ SATOKA ★	14:30~15:15 BASIC 1 MADOKA ★				
	15:30~16:15 LOWER BODY 1 takako ★											
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 ★★★										
18:00~19:00 ベーシックヨガ YURI ★★	18:15~19:15 BASIC 1 かおり ★	18:00~19:00 ビューティーヨガ 小林 ★				18:00~18:45 ベーシックヨガ mimi ★★	18:00~19:00 BODYMAKE Urara ★★	18:15~19:15 肩こり腰痛改善 ヨガ AI ★★	18:30~19:30 BEGINNER iso ★			
19:30~20:15 パワーヨガ 石川美幸 ★★★	19:45~20:30 BEGINNER iso ★	20:00 閉館	20:00 閉館			19:15~20:15 コアトレヨガ 小林 ★★	19:30~20:30 BEGINNER Keiko ★	19:45~20:45 アロマ ヒーリングヨガ AI ★	19:45~20:30 BODYMAKE iso ★★	20:00 閉館	20:00 閉館	
20:45~21:45 やさしいデトックスヨガ 石川美幸 ★	20:45~21:45 BASIC 2 iso ★★					20:45~21:45 ビューティーヨガ 小林 ★	21:00~21:45 LOWER BODY 1 Keiko ★		20:45~21:45 STRETCH KAORI ★			
								21:15~22:00 デトックスヨガ MIWA ★★				
23:00 閉館	23:00 閉館					23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館			

祝日営業日
プログラム公開まで
お待ち下さい

【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にご遠慮ください。
- ※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)