

CALDO&Mapila NARIMASU STUDIO TIMETABLE
 カルド&マピラ成増 6月1日(月)~6月15日(月) スタジオスケジュール

6月1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5日(金)		6月7日(日)		6月8日(月)	
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
											9:15~10:00 BEGINNER+♪ 香雷★		
10:30~11:30 リフレッシュヨガ YUMI★★	10:30~11:15 WAIST KA-RA★★	10:30~11:30 やさしい デトックスヨガ みっこ★	10:30~11:30 BEGINNER 美華~はるか~★	10:30~11:30 デンセグリーディー ヨガ@ 根岸 綾★★	10:30~11:30 BASIC2 misono★★	10:30~11:30 ビューティーヨガ MANA★	10:30~11:30 BEGINNER+♪ 美華~はるか~★	10:30~11:30 デトックスヨガ misono★★	10:30~11:30 BASIC2 with Cardio Tramp Anna★★	10:30~11:30 ピラティス 山田 美佳★★		10:30~11:30 リフレッシュヨガ YUMI★★	10:30~11:15 WAIST KA-RA★★
	11:30~12:30 LOWER BODY1 KA-RA★			※ヨガブロック使用					11:45~12:30 BASIC2 with Cardio Tramp 美華~はるか~★★		11:00~12:00 BEGINNER 麻衣★		11:30~12:30 LOWER BODY1 KA-RA★
12:00~13:00 アロマ ビューティーヨガ 芝崎 知花子★		12:00~13:00 ベーシックヨガ emiko★★	12:00~12:45 BASIC2 美華~はるか~★★	12:00~12:45 やさしいデトックスヨガ 根岸 綾★	12:00~13:00 BEGINNER misono★	12:00~13:00 アロマ デトックスヨガ MANA★★		12:00~13:00 シェイプアップヨガ みっこ★★★	12:00~13:00 BEGINNER misono★	12:00~13:00 アロマストレッチ 山田 美佳★	12:15~13:00 LOWER BODY1 麻衣★	12:00~13:00 アロマ ビューティーヨガ 芝崎 知花子★	
	13:00~14:00 BODYMAKE AYUMI★★			※ヨガブロック使用									13:00~14:00 BODYMAKE AYUMI★★
13:30~14:30 骨盤 コンディショニング 芝崎 知花子★★		13:30~14:30 ビューティーヨガ 美華~はるか~★	13:30~14:30 UPPER BODY1 山田 美佳★	13:30~14:30 【ゆるホット】 パワーヨガ 小林 優香★★★		13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ MIO★★★		13:30~14:30 ピギナーヨガ norico★		13:30~14:30 肩こり腰痛改善ヨガ YUMI★★	13:30~14:30 BODYMAKE 山田 美佳★★	13:30~14:30 骨盤 コンディショニング カ 芝崎 知花子★★	
	14:15~15:15 BASIC1 AYUMI★				14:30~15:30 BEGINNER+♪ misono★				14:45~15:30 BODYMAKE YUMI★★				14:15~15:15 BASIC1 AYUMI★
15:00~16:00 リラクソスヨガ 瞳外美★		15:00~16:00 コアトレヨガ 美華~はるか~★★	15:00~16:00 HIP&LEGS 山田 美佳★★	15:00~16:00 ピギナーヨガ 小林 優香★		15:00~16:00 ストレッチングヨガ Ryoko★		15:00~15:45 ベーシックヨガ AKIM★★	14:45~15:45 BEGINNER+♪ 美華~はるか~★	15:00~16:00 リラクソスヨガ YUMI★	15:00~16:00 BASIC1 山田 美佳★	15:00~16:00 リラクソスヨガ 瞳外美★	
									16:15~17:15 BODYMAKE 美華~はるか~★★		16:30~17:30 骨盤 コンディショニング カ Ryoko★★	16:30~17:30 BEGINNER+♪ 黒木 愛理★	
18:15~19:15 やさしい デトックスヨガ saki★	18:00~19:00 BEGINNER+♪ norico★	18:00~19:00 肩こり 腰痛改善ヨガ 渡辺 千恵子★★	18:00~18:45 UPPER BODY1 高永 夏希★	18:00~18:45 リラクソスヨガ SACHIKO★	18:00~19:00 BEGINNER 山田 美佳★	18:30~19:15 シェイプアップヨガ 住吉 千恵美★★★	18:15~19:15 BEGINNER 愛理★	18:30~19:30 アロマヒーリング ヨガ HARUKA★		18:00~19:00 陰ヨガ Ryoko★	18:00~19:00 BASIC2 黒木 愛理★★	18:15~19:15 やさしい デトックスヨガ saki★	18:00~19:00 BEGINNER+♪ norico★
						※ヨガブロック使用							19:30~20:30 BASIC2 麻衣★★
19:40~20:40 パワーヨガ norico★★★	19:30~20:30 BASIC2 麻衣★★	19:30~20:15 やさしいパワーヨガ 渡辺 千恵子★	19:30~20:30 BEGINNER 高永 夏希★	19:30~20:30 やさしいパワーヨガ Junko★★	19:30~20:30 BASIC2 山田 美佳★★	19:40~20:40 ピギナーヨガ akari★	19:45~20:30 HIP&LEGS 愛理★★	19:55~20:40 ベーシックヨガ HARUKA★★		19:30~20:30 BEGINNER+♪ 小林 亜希★		19:40~20:40 パワーヨガ norico★★★	19:30~20:30 BASIC2 麻衣★★
21:05~21:50 フローヨガ norico★★	21:00~21:45 BEGINNER REINA★	21:00~22:00 デトックスヨガ Ryoko★★	21:00~22:00 BASIC2 高永 夏希★★	21:00~21:45 ビューティーヨガ Junko★	21:00~22:00 BASIC1 高永 夏希★★	21:05~22:05 リフレッシュヨガ akari★★	21:00~22:00 BASIC1 愛理★	21:05~21:50 ピギナーヨガ 香雷★	21:00~22:00 BASIC2 小林 亜希★★			21:05~21:50 フローヨガ norico★★	21:00~21:45 BEGINNER REINA★
													22:30 閉館

6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12日(金)		6月13日(土)		6月14日(日)		6月15日(月)		
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	
											9:15~10:00 BEGINNER norico★			
10:30~11:30 やさしい デトックスヨガ みっこ★	10:30~11:30 BEGINNER 美華~はるか~★	10:30~11:30 デンセグリーディー ヨガ@ 根岸 綾★★	10:30~11:30 BODYMAKE Anna★★	10:30~11:30 ビューティーヨガ MANA★	10:30~11:30 BEGINNER+♪ 美華~はるか~★	10:30~11:30 デトックスヨガ misono★★	10:30~11:30 HIP&LEGS KA-RA★★	10:30~11:30 ビューティーヨガ ありさ★	10:30~11:30 BASIC2 norico★★	10:30~11:30 ピラティス 山田 美佳★★		10:30~11:30 リフレッシュヨガ YUMI★★	10:30~11:15 WAIST KA-RA★★	
				※ヨガブロック使用							11:00~12:00 BEGINNER 麻衣★		11:30~12:30 BEGINNER KA-RA★	
12:00~13:00 ベーシックヨガ emiko★★	12:00~12:45 BASIC2 美華~はるか~★★	12:00~12:45 やさしいデトックスヨガ 根岸 綾★	12:00~13:00 BEGINNER Anna★	12:00~13:00 アロマ デトックスヨガ MANA★★		12:00~13:00 シェイプアップヨガ ありさ★★★	12:00~13:00 BEGINNER misono★	12:00~13:00 ベーシックヨガ ありさ★★	12:00~13:00 BEGINNER+♪ norico★	12:00~13:00 アロマストレッチ 山田 美佳★	12:15~13:00 LOWER BODY1 麻衣★	12:00~13:00 アロマ ビューティーヨガ 芝崎 知花子★		
				※ヨガブロック使用									13:00~14:00 BODYMAKE AYUMI★★	
13:30~14:30 ビューティーヨガ 美華~はるか~★	13:30~14:30 UPPER BODY1 山田 美佳★	13:30~14:30 【ゆるホット】 パワーヨガ 小林 優香★★★		13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ MIO★★★		13:30~14:30 ピギナーヨガ norico★		13:30~14:30 リラクソスヨガ 瞳外美★		13:45~14:30 デトックスヨガ 麻衣★★	13:30~14:30 BODYMAKE 山田 美佳★★	13:30~14:30 骨盤 コンディショニング カ 芝崎 知花子★★	13:00~14:00 BODYMAKE AYUMI★★	
			14:30~15:30 BEGINNER+♪ misono★		14:45~15:30 BODYMAKE YUMI★★	15:00~15:45 ベーシックヨガ AKIM★★	14:45~15:45 BEGINNER+♪ 美華~はるか~★	15:00~16:00 ヴィンヤサ ヨガ 瞳外美★★★	15:30~16:30 WAIST YUMI★★	15:00~16:00 ピギナーヨガ 麻衣★	15:00~16:00 BASIC1 山田 美佳★	15:00~16:00 リラクソスヨガ 瞳外美★		
								16:15~17:15 BODYMAKE 美華~はるか~★★		16:30~17:30 骨盤 コンディショニング カ Ryoko★★	16:30~17:30 BEGINNER+♪ 黒木 愛理★			
18:00~19:00 肩こり 腰痛改善ヨガ 渡辺 千恵子★★	18:00~18:45 UPPER BODY1 高永 夏希★	18:00~18:45 リラクソスヨガ SACHIKO★	18:00~19:00 BEGINNER 山田 美佳★	18:30~19:15 シェイプアップヨガ 住吉 千恵美★★★	18:15~19:00 BEGINNER 麻衣★	18:30~19:30 アロマヒーリング ヨガ HARUKA★	18:15~19:00 BASIC2 norico★★	18:00~19:00 コアトレヨガ 小林 亜希★★	18:30~19:30 BODYMAKE KA-RA★★	18:00~19:00 陰ヨガ Ryoko★	18:00~19:00 BASIC2 黒木 愛理★★	18:15~19:15 やさしい デトックスヨガ saki★	18:00~19:00 BEGINNER+♪ norico★	
						※ヨガブロック使用							19:30~20:30 BASIC2 麻衣★★	
19:30~20:15 やさしいパワーヨガ 渡辺 千恵子★	19:30~20:30 BEGINNER 高永 夏希★	19:30~20:30 やさしいパワーヨガ Junko★★	19:30~20:30 BASIC2 山田 美佳★★	19:40~20:40 ピギナーヨガ akari★		19:55~20:40 ベーシックヨガ HARUKA★★	19:30~20:30 BEGINNER+♪ 小林 亜希★		20:00 閉館	20:00 閉館		19:40~20:40 パワーヨガ norico★★★	19:30~20:30 BASIC2 麻衣★★	
21:00~22:00 デトックスヨガ Ryoko★★	21:00~22:00 BASIC2 高永 夏希★★	21:00~21:45 ビューティーヨガ Junko★	21:00~22:00 BASIC1 高永 夏希★★	21:05~22:05 リフレッシュヨガ akari★★	20:45~21:30 LOWER BODY1 麻衣★	21:05~21:50 ピギナーヨガ 香雷★	21:00~22:00 BASIC2 小林 亜希★★	《6月休館日のお知らせ》 6日(土) 16日(火) 26日(金) 30日(火)					21:05~21:50 フローヨガ norico★★	21:00~21:45 BEGINNER REINA★
													22:30 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)でご参加頂けます
 ※レッスン開始後の途中入室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滑り止め靴下の着用が必須となります

CALDO&Mapila NARIMASU STUDIO TIMETABLE
カルド&マピラ成増 6月17日(水)~6月29日(月) スタジオスケジュール

6月17日(水)		6月18日(木)		6月19日(金)		6月20日(土)		6月21日(日)		6月22日(月)		6月23日(火)	
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
							9:15~10:00 BASIC1 norico ★		9:15~10:00 BEGINNER+♪ 香雪 ★				
10:30~11:30 デンセグリエー ヨガ@ 根岸 綾 ★★★	10:30~11:30 BODYMAKE 愛里 ★★	10:30~11:30 ビューティーヨガ MANA ★	10:30~11:30 BEGINNER+♪ 美華~はるか~ ★	10:30~11:30 デトックスヨガ misono ★★	10:30~11:30 BASIC2 with Cardio Tramp Anna ★★	10:30~11:30 ビューティーヨガ ありさ ★	10:30~11:30 BASIC2 norico ★★	10:30~11:30 ピラティス 山田 美佳 ★★		10:30~11:30 リフレッシュヨガ YUMI ★★	10:30~11:15 WAIST KA-RA ★★	10:30~11:30 やさしい デトックスヨガ みっこ ★	10:30~11:30 BEGINNER 美華~はるか~ ★
※ヨガブロック使用													
12:00~12:45 やさしいデトックスヨガ 根岸 綾 ★	12:00~13:00 LOWEROBODY1 愛里 ★	12:00~13:00 アロマ デトックスヨガ MANA ★★		12:00~13:00 シェイプアップヨガ みっこ ★★★	12:00~13:00 BASIC1 misono ★	12:00~13:00 ベーシックヨガ ありさ ★★	12:00~13:00 BEGINNER+♪ norico ★	12:00~13:00 アロマストレッチ 山田 美佳 ★	12:15~13:00 LOWER BODY1 麻衣 ★	12:00~13:00 アロマ ビューティーヨガ 芝崎 知花子 ★	11:30~12:30 LOWER BODY1 KA-RA ★	12:00~12:45 BASIC2 美華~はるか~ ★★	12:00~12:45 BASIC2 美華~はるか~ ★★
13:30~14:30 【ゆるホット】 シェイプアップヨガ 小林 優香 ★★★		13:30~14:30 ワインヤサヨガ MIO ★★★		13:30~14:30 フローヨガ norico ★★		13:30~14:30 リラクゼーション ヨガ 瞳外美 ★		13:30~14:30 アロマストレッチ 山田 美佳 ★★	13:30~14:30 BODYMAKE 山田 美佳 ★★	13:30~14:30 骨盤 コンディショニングヨ カ 芝崎 知花子 ★★	13:00~14:00 BODYMAKE AYUMI ★★	13:30~14:30 ビューティーヨガ 美華~はるか~ ★	13:30~14:30 UPPER BODY1 山田 美佳 ★
※ヨガブロック使用													
15:00~16:00 ピギナーヨガ 小林 優香 ★	14:30~15:30 BEGINNER+♪ misono ★	15:00~16:00 ストレッチングヨガ Ryoko ★		15:00~16:00 リラクゼーション ヨガ AKIM ★	14:45~15:45 BEGINNER+♪ 美華~はるか~ ★	15:00~16:00 ワインヤサフロ ー ヨガ 瞳外美 ★★★	15:30~16:30 WAIST 有希 ★★	15:00~16:00 リラクゼーション ヨガ YUMI ★	15:00~16:00 BASIC1 山田 美佳 ★	15:00~16:00 リラクゼーション ヨガ 瞳外美 ★	14:15~15:15 BASIC1 AYUMI ★	15:00~16:00 コアトレヨガ 美華~はるか~ ★★	15:00~16:00 HIP&LEGS 山田 美佳 ★★
18:00~18:45 リラクゼーション SACHIKO ★	17:45~18:30 WAIST 山田 美佳 ★★	18:30~19:15 シェイプアップヨガ 住吉 千恵美 ★★★	18:15~19:15 BASIC2 愛里 ★★	18:30~19:30 アロマヒーリング ヨガ HARUKA ★	18:15~19:00 BASIC2 norico ★★	18:00~19:00 コアトレヨガ 小林 垂希 ★★	18:30~19:30 BODYMAKE KA-RA ★★	18:00~19:00 陰ヨガ Ryoko ★	18:00~19:00 BASIC2 黒木 愛理 ★★	18:15~19:15 やさしい デトックスヨガ saki ★	18:00~19:00 BEGINNER+♪ norico ★	18:00~19:00 肩こり 腰痛改善ヨガ 渡辺 千恵子 ★★	18:00~18:45 UPPER BODY1 高水 夏希 ★
19:30~20:30 やさしい(ワー)ヨガ Junko ★★	19:45~20:30 BACK&ARMS 山田 美佳 ★★	19:40~20:40 ピギナーヨガ akari ★	19:45~20:30 HIP&LEGS 愛里 ★★	19:55~20:40 ベーシックヨガ HARUKA ★★	19:30~20:30 BEGINNER+♪ 小林 垂希 ★	20:00 閉館		20:00 閉館		19:40~20:40 パワーヨガ norico ★★★	19:30~20:30 BASIC2 麻衣 ★★	19:30~20:15 やさしい(ワー)ヨガ 渡辺 千恵子 ★	19:30~20:30 BEGINNER 高水 夏希 ★
21:00~22:00 ビューティーヨガ Junko ★	21:00~22:00 BASIC1 高水 夏希 ★	21:05~21:50 リフレッシュヨガ akari ★★	21:00~22:00 BASIC1 愛里 ★	21:05~22:05 ピギナーヨガ 香雪 ★	21:00~22:00 BASIC2 小林 垂希 ★★					21:05~22:05 フローヨガ norico ★★	21:00~21:45 BEGINNER REINA ★	21:00~21:45 デトックスヨガ Ryoko ★★	21:00~22:00 BASIC2 高水 夏希 ★★
22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館						22:30 閉館		22:30 閉館	

6月24日(水)		6月25日(木)		6月27日(土)		6月28日(日)		6月29日(月)	
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
							9:15~10:00 BASIC1 norico ★		9:15~10:00 BEGINNER+♪ 香雪 ★
10:30~11:30 デンセグリエー ヨガ@ 根岸 綾 ★★★	10:30~11:30 BODYMAKE Anna ★★	10:30~11:30 ビューティーヨガ MANA ★	10:30~11:30 BEGINNER+♪ 美華~はるか~ ★	10:30~11:30 ビューティーヨガ ありさ ★	10:30~11:30 BASIC2 norico ★★	10:30~11:30 ピラティス 山田 美佳 ★★		10:30~11:30 リフレッシュヨガ YUMI ★★	10:30~11:15 WAIST KA-RA ★★
※ヨガブロック使用									
12:00~12:45 やさしいデトックスヨガ 根岸 綾 ★	12:00~13:00 BASIC1 Anna ★	12:00~13:00 アロマ デトックスヨガ MANA ★★		12:00~13:00 ベーシックヨガ ありさ ★★	12:00~13:00 BEGINNER+♪ norico ★	12:00~13:00 アロマストレッチ 山田 美佳 ★	12:15~13:00 LOWER BODY1 麻衣 ★	12:00~13:00 アロマ ビューティーヨガ 芝崎 知花子 ★	11:30~12:30 LOWER BODY1 KA-RA ★
13:30~14:30 【ゆるホット】 シェイプアップヨガ 小林 優香 ★★★		13:30~14:30 ワインヤサヨガ MIO ★★★		13:30~14:30 リラクゼーション ヨガ 瞳外美 ★		13:45~14:30 デトックスヨガ 麻衣 ★★	13:30~14:30 BODYMAKE 山田 美佳 ★★	13:30~14:30 骨盤 コンディショニングヨ カ 芝崎 知花子 ★★	13:00~14:00 BODYMAKE AYUMI ★★
※ヨガブロック使用									
15:00~16:00 ピギナーヨガ 小林 優香 ★	14:30~15:30 BEGINNER+♪ misono ★	15:00~16:00 ストレッチングヨガ Ryoko ★		15:00~16:00 ワインヤサフロ ー ヨガ 瞳外美 ★★★	14:15~15:00 BEGINNER ひろみ ★	15:00~16:00 ピギナーヨガ 麻衣 ★	15:00~16:00 BASIC1 山田 美佳 ★★	15:00~16:00 リラクゼーション ヨガ 瞳外美 ★	14:15~15:15 BASIC1 AYUMI ★
18:00~18:45 リラクゼーション SACHIKO ★	18:00~19:00 BASIC1 高水 夏希 ★	18:30~19:15 シェイプアップヨガ 住吉 千恵美 ★★★	18:15~19:15 BODYMAKE 愛里 ★★	18:00~19:00 コアトレヨガ 小林 垂希 ★★	18:30~19:30 BODYMAKE KA-RA ★★	18:00~19:00 陰ヨガ Ryoko ★	18:00~19:00 BASIC2 黒木 愛理 ★★	18:15~19:15 やさしい デトックスヨガ saki ★	18:00~19:00 BEGINNER+♪ norico ★
19:30~20:30 やさしい(ワー)ヨガ Junko ★★	19:30~20:30 BASIC2 高水 夏希 ★★	19:40~20:40 ピギナーヨガ akari ★	19:45~20:30 HIP&LEGS 愛里 ★★	20:00 閉館		20:00 閉館		19:40~20:40 パワーヨガ norico ★★★	19:30~20:30 BASIC2 麻衣 ★★
				《6月休館日のお知らせ》 6日(土) 16日(火) 26日(金) 30日(火)					
21:00~22:00 ビューティーヨガ Junko ★	21:00~22:00 BODYMAKE 高水 夏希 ★★	21:05~21:50 リフレッシュヨガ akari ★★	21:00~22:00 BASIC1 麻衣 ★					21:05~22:05 フローヨガ norico ★★	21:00~21:45 BEGINNER REINA ★
22:30 閉館		22:30 閉館							22:30 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室は断りしております。
 ※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hacomono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。