


	5月8日(金)		5月9日(土)		5月10日(日)		5月11日(月)		5月12日(火)		5月13日(水)		5月14日(木)		5月15日(金)			
	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES		
10:00																		
10:30	10:30~11:30 姿勢改善ヨガ 内田 あつこ ★★	10:30~11:15 BASIC 2 Kanae ★★	10:30~11:30 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 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 ★	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 ★★		
11:00																		
11:30																		
12:00	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 ビギナーヨガ MIWA ★			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 ★			
12:30		12:30~13:30 BEGINNER じゅんこ ★				12:15~13:15 BODYMAKE Chii ★★										12:30~13:30 BEGINNER じゅんこ ★		
13:00	12:45~13:45							12:45~13:45		12:45~13:45		13:00~13:45 BASIC 1 Hiroko ★		12:45~13:45				
13:30			13:15~14:15 姿勢改善ヨガ じゅんこ ★★	13:30~14:15 MADOKA ★★	13:30~14:30 フローヨガ 開沼 美樹 ★★	13:30~14:30 BASIC 1 Chii ★		13:15~14:15 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★		13:15~14:15 BODYMAKE MADOKA ★★				13:15~14:15 STRETCH KAORI ★				
14:00																		
14:30																		
15:00			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 ストレッチング ヨガ SATOKA ★	14:30~15:15 BASIC 1 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 BASIC 2 with Cardio Tramp ひろし ★★			
15:30		15:30~16:15 LOWER BODY 1 takako ★			15:00~16:00 デトックスヨガ SATOKA ★★											15:30~16:15 LOWER BODY 1 takako ★		
16:00												15:30~16:30 BASIC 1 IKUMI ★						
16:30	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 ★★★		16:15~17:15 BEGINNER 石川美幸 ★									16:30~17:30 やさしいフローヨガ MIWA ★			
17:00																		
17:30																		
18:00	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 リラククスヨガ mahō ★	17:45~18:45 BASIC 2 石川美幸 ★★		18:00~19:45 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 ★	18:00~19:00 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 ★		
18:30																		
19:00																		
19:30	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 ★	19:30~20:30 BASIC 1 ひろし ★	19:30~20:30 ベーシックヨガ mahō ★★	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			★ 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															
20:30																		
21:00	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 ★	21:00~22:00 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 mahō ★		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 ★★	
21:30																		
22:00			 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													
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

CALDO & Mapila NISHIKASAI STUDIO TIMETABLE

カルド&マピラ 西葛西 5月17日~5月30日 スタジオスケジュール

5月17日(日)		5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)		5月23日(土)			
10:00	Hot Yoga	PILATES	10:30	Hot Yoga	PILATES	11:00	Hot Yoga	PILATES	11:30	Hot Yoga	PILATES	12:00	Hot Yoga	PILATES	
	10:30~11:30 シェイプアップヨガ MIWA ★★★	10:30~11:30 BEGINNER KAORI ★		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 ★		10:30~11:15 やさしいフローヨガ 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 ★★	
	12:00~13:00 ビギナーヨガ MIWA ★	12:15~13:15 BODYMAKE 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 ★★		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 ★	12:30~13:30 BEGINNER じゅんこ ★	
	13:30~14:30 フローヨガ 開沼 美樹 ★★	13:30~14:30 BASIC 1 Chii ★		12:45~13:45			12:45~13:45		12:45~13:45				12:45~13:45	13:15~14:15 UPPER BODY 1 yukie ★	
	15:00~16:00 デトックスヨガ SATOKA ★★			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 ★		14:30~15:30 ヒーリングヨガ 開沼美樹 ★	15:00~16:00 BASIC 1 IKUMI ★		14:45~15:45 BODYMAKE yukie ★★	15:30~16:15 LOWER BODY 1 takako ★	
	16:30~17:30 アロマストレッチ ヨガ SATOKA ★	16:15~17:15 BEGINNER 石川美幸 ★		18:00~18:45 ベーシックヨガ mimi ★★			18:15~19:15 肩こり腰痛改善 ヨガ AI ★★	18:30~19:30 BEGINNER iso ★		18:15~19:00 ピグナーピラティス 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 リラックスヨガ maho ★	17:45~18:45 BASIC 2 石川美幸 ★★		19:15~20:15 コアトレヨガ 小林 ★★			19:45~20:45 アロマ ヒーリングヨガ AI ★	19:30~20:30 陰ヨガ Kanae ★	19:45~20:45 BASIC 1 ひろし ★		19:30~20:30 ビューティーヨガ maho ★★		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		20:45~21:45 ビューティーヨガ 小林 ★			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 ★★		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 ★★	
	★ 初心者向け			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	
	★★ 初中級・初心者の方も参加可			6のつく日と月末最終日が休館日となります											
	★★★ 上級者向け			LINEでスケジュール配信中											
	♪ 温活タイム			LINEでスケジュール配信中											
	♪ 音楽に合わせて動くクラス			LINEでスケジュール配信中											

