

CALDO&Mapila NARIMASU STUDIO TIMETABLE
カルド&マピラ成増 7月1日（水）～7月15日（水） スタジオスケジュール

7月1日 (水)		7月2日 (木)		7月3日 (金)		7月4日 (土)		7月5日 (日)		7月7日 (火)		7月8日 (水)		
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	
							9:15～10:00 BACK&ARMS 山田 美佳 ★★		9:15～10:00 BEGINNER+♪ 香雪 ★					
10:30～11:30 デンセグリーティ ヨガ® 根岸 綾 ★★	10:30～11:30 LOWER BODY1 麻衣 ★	10:30～11:30 ビューティヨガ 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 ビューティヨガ ありさ ★	10:15～11:15 BASIC1 山田 美佳 ★	10:30～11:30 ピラティス 山田 美佳 ★★		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 デンセグリーティ ヨガ® 根岸 綾 ★★	10:30～11:30 BODYMAKE Anna ★★	
※ヨガブロック使用												※ヨガブロック使用		
12:00～12:45 やさしいデトックスヨ 根岸 綾 ★	12:00～13:00 BASIC2 麻衣 ★★	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 ベーシックヨガ ありさ ★★		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 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 根岸 綾 ★	12:00～13:00 BASIC1 Anna ★	
							12:45～13:45 BEGINNER+♪ norico ★							
13:30～14:30 【ゆるホット】 シェイプアップヨ 小林 優香 ★★★		13:30～14:30 フローヨガ 麻衣 ★★	13:15～14:15 BASIC1 YUMI ★	13:30～14:30 ピギナーヨガ norico ★		13:30～14:30 リラクセスヨ 瞳外美 ★		13:30～14:30 リフレッシュヨ 麻衣 ★★	13:30～14:30 BODYMAKE 山田 美佳 ★★	13:30～14:30 ビューティヨ 美華～はるか～ ★	13:30～14:30 UPPER BODY1 山田 美佳 ★	13:30～14:30 【ゆるホット】 シェイプアップヨ 小林 優香 ★★★		
※ヨガブロック使用		14:30～15:30 BEGINNER+♪ misono ★			14:45～15:30 BODYMAKE YUMI ★★		14:15～15:00 BEGINNER ひろみ ★					※ヨガブロック使用		14:30～15:30 BEGINNER+♪ misono ★
15:00～16:00 ピギナーヨ 小林 優香 ★		15:00～16:00 ストレッチングヨ Ryoko ★		15:00～15:45 ベーシックヨ AKIM ★★	14:45～15:45 BEGINNER+♪ 美華～はるか～ ★	15:00～16:00 ヴィンヤサフロ ヨ 瞳外美 ★★★		15:00～16:00 ビューティヨ 麻衣 ★	15:00～16:00 BASIC1 山田 美佳 ★	15:00～16:00 コアトレヨ 美華～はるか～ ★★	15:00～16:00 HIP&LEGS 山田 美佳 ★★	15:00～16:00 ピギナーヨ 小林 優香 ★		
					16:15～17:15 BODYMAKE 美華～はるか～ ★★									
						16:30～17:30 やさしい デトックスヨ 小林 亜希 ★		16:30～17:30 骨盤 コンディショニ ヨ Ryoko ★★	16:30～17:30 BEGINNER+♪ 黒木 愛理 ★					
18:00～18:45 リラクセスヨ SACHIKO ★	17:45～18:30 WAIST 山田 美佳 ★★		17:45～18:30 BASIC1 麻衣 ★	18:15～19:00 BASIC2 norico ★★	18:30～19:30 アロマヒーリン ヨ HARUKA ★	18:00～19:00 コアトレヨ 小林 亜希 ★★		18:00～19:00 陰ヨ Ryoko ★	18:00～19:00 BASIC2 黒木 愛理 ★★	18:00～19:00 肩こり 腰痛改善ヨ 渡辺 千恵子 ★★		18:00～18:45 リラクセスヨ SACHIKO ★	17:45～18:30 WAIST 山田 美佳 ★★	
	18:45～19:30 HIP&LEGS 山田 美佳 ★★	18:30～19:15 シェイプアップヨ 住吉 千恵美 ★★★	18:45～19:30 BACK&ARMS 愛里 ★★								18:45～19:30 BODYMAKE 山田 美佳 ★★		18:45～19:30 HIP&LEGS 山田 美佳 ★★	
		※ヨガブロック使用				19:30～20:30 BEGINNER+♪ 小林 亜希 ★					19:30～20:15 やさしいフロヨ 渡辺 千恵子 ★	19:45～20:45 STRETCH 山田 美佳 ★	19:40～20:40 やさしいパワーヨ Junko ★★	19:45～20:30 BACK&ARMS 山田 美佳 ★★
19:40～20:40 ボディメイクヨ HARUKA ★★	19:45～20:30 BACK&ARMS 山田 美佳 ★★	19:40～20:40 ピギナーヨ akari ★		20:00～20:45 HIP&LEGS 愛里 ★★	19:55～20:40 ベーシックヨ HARUKA ★★		20:00 閉館		20:00 閉館				19:40～20:40 やさしいパワーヨ Junko ★★	19:45～20:30 BACK&ARMS 山田 美佳 ★★
21:05～21:50 ビューティヨ HARUKA ★	21:00～22:00 BASIC1 山田 美佳 ★	21:05～22:05 リフレッシュヨ akari ★★	21:00～22:00 BASIC1 愛里 ★	21:05～21:50 やさしいフロヨ 香雪 ★	21:00～22:00 BASIC2 小林 亜希 ★★					21:00～22:00 デトックスヨ Ryoko ★★	21:00～22:00 FULLBODY 山田 美佳 ★★	21:05～21:50 ビューティヨ Junko ★	21:00～22:00 BASIC1 山田 美佳 ★	
22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館						22:30 閉館		22:30 閉館		

7月9日（木）		7月10日（金）		7月11日（土）		7月12日（日）		7月13日（月）		7月14日（火）		7月15日（水）	
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
					9：15～10：00 BACK&ARMS 山田 美佳 ★★		9：15～10：00 BEGINNER+♪ 香雪 ★						
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 ★	10：15～11：15 BASIC1 山田 美佳 ★	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～ ★	10：30～11：30 デンセグリティー ヨガ® 根岸 綾 ★★	10：30～11：30 FULLBODY YUMI ★★
					11：30～12：15 FULLBODY 山田 美佳 ★★							※ヨガブロック使用	
12：00～13：00 アロマ デトックスヨガ MANA ★★	11：45～12：30 BASIC2 with Cardio Tramp 美華～はるか～ ★★	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 ベーシックヨガ ありさ ★★		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 ★	12：00～13：00 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 YUMI STRETCH ★
					12：45～13：45 BEGINNER+♪ norico ★								
13：30～14：30 フローヨガ 麻衣 ★★	13：15～14：15 BASIC1 YUMI ★	13：30～14：30 ピギナーヨガ norico ★		13：30～14：30 リラクセスヨガ 瞳外美 ★		13：30～14：30 ウーマンライフヨガ masayo ★★	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ガ 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 ★	13：30～14：30 【ゆるホット】 シェイプアップヨガ 小林 優香 ★★★	
	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 ヴィンヤサフロー ヨガ 瞳外美 ★★★	15：30～16：30 WAIST 有希 ★★	15：00～16：00 リラクセスヨガ masayo ★	15：00～16：00 BASIC1 山田 美佳 ★	15：00～16：00 リラクセスヨガ 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 ★★	15：00～16：00 ピギナーヨガ 小林 優香 ★	14：30～15：30 BEGINNER+♪ misono ★
				16：15～17：15 BODYMAKE 美華～はるか～ ★★		16：30～17：30 やさしい デトックスヨガ 小林 亜希 ★		16：30～17：30 骨盤 コンディショニングヨ カ Ryoko ★★	16：30～17：30 BEGINNER+♪ 黒木 愛理 ★				
	17：45～18：30 BASIC1 麻衣 ★		18：15～19：00 BASIC2 norico ★★	18：00～19：00 コアトレヨガ 小林 亜希 ★★		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 BASIC2 with Cardio Tramp norico ★★	18：00～19：00 フローヨガ norico ★★	18：30～19：15 WAIST 富永 夏希 ★★	18：00～18：45 リラクセスヨガ SACHIKO ★	17：45～18：30 BACK&ARMS 山田 美佳 ★★
18：30～19：15 シェイプアップヨガ 住吉 千恵美 ★★★	18：45～19：30 BACK&ARMS 愛里 ★★	18：30～19：30 アロマヒーリング ヨガ HARUKA ★			18：30～19：30 BODYMAKE KA-RA ★★					※リカバリボール使用		18：45～19：30 WAIST 山田 美佳 ★★	18：00～19：00 フル 山田 美佳 ★★
※ヨガブロック使用				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 ★★	19：30～20：30 全身リカバリ norico ★	19：30～20：30 BASIC1 富永 夏希 ★	19：30～20：30 やさしいパワーヨガ Junko ★★	19：45～20：30 HIP&LEGS 山田 美佳 ★★
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 亜希 ★★					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 ★★	20：45～21：45 BODYMAKE 富永 夏希 ★★	21：00～22：00 ビューティーヨガ Junko ★	21：00～22：00 BASIC1 富永 夏希 ★
22：30 閉館		22：30 閉館						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。
※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(滑り止め必須)

《7月休館日のお知らせ》
6日（月）16日（木）
26日（日）31日（金）

CALDO&Mapila NARIMASU STUDIO TIMETABLE
カルド&マピラ成増 7月17日（金）～7月30日（木） スタジオスケジュール

7月17日（金）		7月18日（土）		7月19日（日）		7月20日（月）【祝日営業】		7月21日（火）		7月22日（水）		7月23日（木）	
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
			9：15～10：00 BACK&ARMS 山田 美佳 ★★		9：15～10：00 BEGINNER+♪ 香雪 ★	祝日プログラム ※別紙参照※							
10：30～11：30 デトックスヨガ misono ★★	10：30～11：30 BASIC2 with Cardio Tramp norico ★★	10：30～11：30 ビューティーヨガ ありさ ★	10：15～11：15 BASIC1 山田 美佳 ★	10：30～11：30 ピラティス 山田 美佳 ★★	11：00～12：00 BEGINNER masayo ★			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 デンセグリティ ー ヨガ@ 根岸 綾 ★★	10：30～11：30 BODYMAKE 山田 美佳 ★★	10：30～11：30 ビューティヨガ MANA ★	10：30～11：30 BEGINNER+♪ 美華～はるか～ ★
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 ベーシックヨガ ありさ ★★	11：30～12：15 FULLBODY 山田 美佳 ★★	12：00～13：00 アロマストレッチ 山田 美佳 ★	12：15～13：00 LOWER BODY1 masayo ★			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 BASIC1 山田 美佳 ★	12：00～13：00 アロマ デトックスヨガ MANA ★★	11：45～12：30 BASIC2 with Cardio Tramp 美華～はるか～ ★★
13：30～14：30 フローヨガ norico ★★		13：30～14：30 リラックスヨガ 隆外美 ★	12：45～13：45 BEGINNER+♪ norico ★	13：30～14：30 ウーマンライフヨガ masayo ★★	13：30～14：30 BODYMAKE 山田 美佳 ★★			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】 シェイプアップヨガ 小林 優香 ★★★		13：30～14：30 全身リカバリー 麻衣 ★	13：15～14：15 BASIC1 YUMI ★
※ヨガブロック使用	14：45～15：45 BEGINNER+♪ 美華～はるか～ ★	15：00～16：00 ワインやサフロ ー ヨガ 隆外美 ★★★		15：00～16：00 リラックスヨガ masayo ★	15：00～16：00 BASIC1 山田 美佳 ★					※ヨガブロック使用	14：30～15：30 BEGINNER+♪ norico ★	15：00～16：00 ストレッチングヨガ Ryoko ★	14：45～15：30 BODYMAKE YUMI ★★
15：00～16：00 リラックスヨガ AKIM ★			15：30～16：30 WAIST 有希 ★★					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 ビギナーヨガ 小林 優香 ★			
	16：15～17：15 BODYMAKE 美華～はるか～ ★★	16：30～17：30 やさしい デトックスヨガ 小林 亜希 ★		16：30～17：30 骨盤 コンディショニング ヨガ Ryoko ★★	16：30～17：30 BEGINNER+♪ 黒木 愛理 ★								
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 ★★	17：00～18：00 BASIC1 norico ★	18：00～19：00 陰ヨガ Ryoko ★	18：00～19：00 BASIC2 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 リラックスヨガ SACHIKO ★	17：45～18：30 BACK&ARMS 山田 美佳 ★★		17：45～18：30 LOWERBODY1 麻衣 ★
				18：30～19：30 BASIC2 with Cardio Tramp norico ★★					18：30～19：15 WAIST 富永 夏希 ★★		18：45～19：30 山田 美佳 ★★	18：30～19：15 シェイプアップヨガ 住吉 千恵美 ★★★	18：45～19：30 BACK&ARMS 愛理 ★★
19：55～20：40 ベーシックヨガ HARUKA ★★	19：30～20：30 BEGINNER+♪ 小林 亜希 ★							19：30～20：15 やさしいフローヨガ 渡辺 千恵子 ★	19：30～20：30 BASIC1 富永 夏希 ★	19：30～20：30 やさしいパワーヨガ Junko ★★	19：45～20：30 HIP&LEGS 山田 美佳 ★★	19：40～20：40 ビギナーヨガ akari ★	20：00～20：45 HIP&LEGS 愛理 ★★
21：05～22：05 ビギナーヨガ 香雪 ★	21：00～22：00 BASIC2 小林 亜希 ★★							21：00～21：45 デトックスヨガ Ryoko ★★	20：45～21：45 BODYMAKE 富永 夏希 ★★	21：00～22：00 ビューティーヨガ Junko ★		21：05～21：50 リフレッシュヨガ akari ★★	21：00～22：00 BASIC1 愛理 ★
22：30 閉館		20：00 閉館		20：00 閉館		20：00 閉館		22：30 閉館		22：30 閉館		22：30 閉館	

7月24日（金）		7月25日（土）		7月27日（月）		7月28日（火）		7月29日（水）		7月30日（木）	
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
			9：15～10：00 BACK&ARMS 山田 美佳 ★★								
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 ★	10：15～11：15 BASIC1 山田 美佳 ★	10：30～11：30 リフレッシュヨガ YUMI ★★	10：30～11：15 WAIST 調整中 ★★	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 デンセグリティ ー ヨガ@ 根岸 綾 ★★	10：30～11：30 BODYMAKE Anna ★★	10：30～11：30 ビューティヨガ MANA ★	10：30～11：30 BEGINNER+♪ 美華～はるか～ ★
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 ベーシックヨガ ありさ ★★	11：30～12：15 FULLBODY 山田 美佳 ★★	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 調整中 ★	12：00～13：00 ベーシックヨガ Maniko ★★	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 BASIC1 Anna ★	12：00～13：00 アロマ デトックスヨガ MANA ★★	
13：30～14：30 フローヨガ norico ★★		13：30～14：30 リラックスヨガ 隆外美 ★	12：45～13：45 BEGINNER+♪ norico ★	13：30～14：30 骨盤 コンディショニング ヨガ 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 ★	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 フローヨガ 麻衣 ★★	13：15～14：15 BASIC1 YUMI ★
※ヨガブロック使用	14：45～15：45 BEGINNER+♪ 美華～はるか～ ★	15：00～16：00 ワインやサフロ ー ヨガ 隆外美 ★★★	14：15～15：00 BEGINNER ひろみ ★	15：00～16：00 リラックスヨガ 隆外美 ★	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 ★★	15：00～16：00 ビギナーヨガ 小林 優香 ★	14：30～15：30 LOWER BODY1 麻衣 ★	15：00～16：00 ストレッチングヨガ Ryoko ★	
	16：15～17：15 BODYMAKE 美華～はるか～ ★★	16：30～17：30 やさしい デトックスヨガ 小林 亜希 ★		17：00～18：00 BASIC1 norico ★							
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 ★★		18：15～19：15 やさしい デトックスヨガ saki ★	18：00～19：00 BASIC2 with Cardio Tramp norico ★★	18：00～19：00 フローヨガ norico ★★	18：30～19：15 WAIST 富永 夏希 ★★	18：00～18：45 リラックスヨガ SACHIKO ★	17：45～18：30 BACK&ARMS 山田 美佳 ★★	18：30～19：15 シェイプアップヨガ 住吉 千恵美 ★★★	18：45～19：30 BACK&ARMS 愛理 ★★
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		19：40～20：40 パワーヨガ norico ★★★	19：30～20：30 BASIC2 麻衣 ★★	19：30～20：30 全身リカバリー norico ★	19：30～20：30 BASIC1 富永 夏希 ★	19：30～20：30 やさしいパワーヨガ Junko ★★	19：45～20：30 HIP&LEGS 山田 美佳 ★★	19：40～20：40 ビギナーヨガ akari ★	20：00～20：45 HIP&LEGS 愛理 ★★
21：05～22：05 ビギナーヨガ 香雪 ★	21：00～22：00 BASIC2 小林 亜希 ★★			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 ★★	20：45～21：45 BODYMAKE 富永 夏希 ★★	21：00～22：00 ビューティーヨガ Junko ★	21：00～22：00 BASIC1 富永 夏希 ★	21：05～21：50 リフレッシュヨガ akari ★★	21：00～22：00 BASIC1 愛理 ★
22：30 閉館				22：30 閉館		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。

※スタジオへのバスストアル、フェイスストアル、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。

※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(滑り止め必須)

《7月休館日のお知らせ》

6日（月）16日（木）
26日（日）31日（金）

マピラ成増店 7月代行表

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
2026/7/3	金	10 : 30~11 : 30	Anna	BASIC2 with Cardio Tramp	★★	Luna
2026/7/18	土	15 : 30~16 : 30	有希	WAIST⇒BASIC2	★★	麻衣

7月20日(月)祝日プログラム

【営業時間】 9:00~20:00

PILATES

9:15-10:00 リフォーマー&ボールエクササイズ ★

ボールを取り入れ、感覚を使いながら楽しく身体を動かすレッスンです。
いつもと違う動きや気づきを引き出し、しなやかに身体を整えましょう。

YUMI

10:30-11:15

BASIC2 ★★

基本の呼吸と姿勢を意識しながら、よりダイナミックにアクティブに動いていきます。
全身を鍛えバランスの整った美しい姿勢、ボディラインを作っていきます。

norico

11:30-12:30

BEGINNER+♪ ★

音楽のビートに呼吸と動きを合わせて楽しくボディメイクしていきます！

norico

13:00-14:00

BASIC2 with Cardio Tramp ★★

エクササイズに合わせてジャンプの動作を加えることで、足の筋バランスや柔軟性を高められます。
有酸素運動で身体の脂肪を燃やし、より痩せやすい身体を作っていきます。

norico

14:30-15:30

BASIC1 ★

ピラティスの基本となる腹式呼吸や姿勢を確認しながら、一つ一つの動きを丁寧に行い
全身バランスよくボディメイクしていきます。初心者の方のボディラインを鍛えたい方におすすめです。

麻衣

16:00-17:00

HIP&LEGS ★★

骨盤から整えて、しなやかで美しいヒップ&レッグラインを目指すレッスンです。
美尻・美脚を叶えたい方におすすめのクラスです。

麻衣

17:30-18:30

BEGINNER ★

初めての方向け入門レッスン。ピラティス専用マシン「リフォーマー」の各パーツの名称や、
ピラティスの基本的な呼吸・姿勢から丁寧に行います。

REINA

※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ヨガ終了後、マシンピラティスを受けられる方は、
一度シャワーを浴びてからご参加ください。

※マシンピラティスレッスン参加時は滑り止め付き靴下の着用が必須となります。