

CALDO&Mapila NARIMASU STUDIO TIMETABLE
カルド&マピラ成増 9月1日(火)～9月15日(火) スタジオスケジュール

9月1日 (火)		9月2日 (水)		9月3日 (木)		9月4日 (金)		9月5日 (土)		9月7日 (月)		9月8日 (火)	
HOT	PILATES	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 やさしい デトックスヨガ みづこ ★	10:30～11:30 BEGINNER 美華～はるか～ ★	10:30～11:30 デンサリティー ヨガ 根岸 綾 ★★	10:30～11:30 BEGINNER misano ★	10:30～11:30 ピュディーヨガ MANA ★	10:30～11:30 BEGINNER+♪ misano ★	10:30～11:30 デトックスヨガ misano ★★	10:30～11:30 BASIC2 with Cardio Tramp noriko ★	10:30～11:30 ピュディーヨガ ありさ ★	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 みづこ ★	10:30～11:30 BEGINNER 美華～はるか～ ★	
		※ヨガブロック使用				11:45～12:30 BASIC2 with Cardio Tramp 美華～はるか～ ★★			11:15～11:45 BASIC1 山田 美佳 ★★				
12:00～13:00 ベッシュクヨガ emiko ★★	12:00～12:45 BASIC2 美華～はるか～ ★★	12:00～13:00 アロマ 根岸 綾 ★	12:00～13:00 BASIC1 misano ★	12:00～13:00 デトックスヨガ MANA ★		12:00～13:00 シェイプアップヨガ カネこ ★★★	12:00～13:00 BEGINNER misano ★	12:00～13:00 ベッシュクヨガ ありさ ★★		12:00～13:00 アロマ ピュディーヨガ 志崎 知花子 ★	12:00～13:00 ベッシュクヨガ emiko ★★	12:00～12:45 BASIC2 美華～はるか～ ★★	
						13:15～14:15 BASIC1 YUMI ★			12:40～13:45 ON THE SEAT2 noriko ★		13:00～14:00 BODYMAKE AYUMI ★		
13:30～14:30 ピュディーヨガ 美華～はるか～ ★	13:30～14:30 UPPER BODY1 山田 美佳 ★	13:30～14:30 (ゆずボット) シェイプアップヨガ 小林 俊希 ★★		13:30～14:30 フローヨガ 麻衣 ★★		13:30～14:30 全身リカバリー noriko ★		13:30～14:30 リラックスヨガ 難外美 ★		13:30～14:30 有難 コンディショニングヨ カ 志崎 知花子 ★★	13:30～14:30 ピュディーヨガ 美華～はるか～ ★	13:30～14:30 UPPER BODY1 山田 美佳 ★	
		※ヨガブロック使用		14:30～15:30 BEGINNER+♪ noriko ★		14:45～15:30 BODYMAKE YUMI ★★	14:45～15:45 BEGINNER+♪ 美華～はるか～ ★	15:00～16:00 ヴィンヤサフロ ーヨガ 難外美 ★★★		14:15～15:15 BASIC1 AYUMI ★		15:00～16:00 HIP&LEGS 山田 美佳 ★★	15:00～16:00 HIP&LEGS 山田 美佳 ★★
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 ピュディーヨガ 小林 俊希 ★		15:00～16:00 ストレッチングヨガ Ryoko ★				15:30～16:30 WAIST 有難 ★★	15:00～16:00 リラックスヨガ 難外美 ★				

9月9日(水)		9月10日(木)		9月11日(金)		9月12日(土)		9月13日(日)		9月14日(月)		9月15日(火)	
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 BASIC1 masayo ★				
10:30～11:30 デンサリティー ヨガ 根岸 綾 ★★	10:30～11:30 BODYMAKE Anna ★★	10:30～11:30 ピュディーヨガ MANA ★	10:30～11:30 BEGINNER+♪ misano ★	10:30～11:30 デトックスヨガ misano ★★	10:30～11:30 BASIC2 with Cardio Tramp Anna ★★	10:30～11:30 ピュディーヨガ ありさ ★	10:15～11:15 BASIC1 山田 美佳 ★★	10:30～11:30 ピタティス 山田 美佳 ★	10:30～11:30 BEGINNER masayo ★	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 みづこ ★	10:30～11:30 BEGINNER 美華～はるか～ ★
	ヨガブロック使用						11:30～12:15 ADVANCE 山田 美佳 ★★★				11:30～12:30 LOWER BODY1 KA-RA ★	12:00～13:00 ベッシュクヨガ emiko ★★	12:00～12:45 BASIC2 美華～はるか～ ★★
12:00～12:45 やさしいフローヨガ 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 シェイプアップ ヨガ ありさ ★★★	12:00～13:00 BEGINNER misano ★	12:00～13:00 ベッシュクヨガ ありさ ★★	12:00～13:00 ベッシュクヨガ ありさ ★★		12:00～13:00 アロマ ストレッチ 山田 美佳 ★	12:00～12:45 LOWER BODY1 masayo ★	12:00～13:00 アロマ ピュディーヨガ 芝崎 知花子 ★	13:00～14:00 BODYMAKE AYUMI ★	12:00～13:00 ベッシュクヨガ emiko ★★	12:00～12:45 BASIC2 美華～はるか～ ★★
		リカバリーボール使用					12:45～13:45 ON THE BEAT2 noriko ★★				13:00～14:00 BODYMAKE AYUMI ★		
13:30～14:30 (ゆずボット) シェイプアップヨガ 小林 俊希 ★★★	13:30～14:30 全身リカバリー ヨガ ★	13:15～14:15 BASIC1 YUMI ★		13:30～14:30 ピタティス noriko ★		13:30～14:30 リラックスヨガ 難外美 ★		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 有難 コンディショニングヨ カ 芝崎 知花子 ★★	13:30～14:30 ピュディーヨガ 美華～はるか～ ★	13:30～14:30 UPPER BODY1 山田 美佳 ★	
	ヨガブロック使用	14:30～15:30 BEGINNER+♪ noriko ★									14:15～15:15 BASIC1 AYUMI ★		
15:00～16:00 ピタティス 小林 俊希 ★		15:00～16:00 ストレッチングヨガ Ryoko ★			14:45～15:45 BEGINNER+♪ 美華～はるか～ ★	15:00～16:00 ヴィンヤサフロー ーヨガ 難外美 ★★★		15:00～16:00 リラックスヨガ masayo ★	15:00～16:00 BASIC1 山田 美佳 ★	15:00～16:00 リラックスヨガ 難外美 ★	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 ★★	
							15:30～16:30 WAIST noriko ★★						
18:00～18:45 リラックスヨガ SACHIKO ★	17:45～18:30 WAIST 山田 美佳 ★	17:45～18:30 LOWERBODY1 難外 ★	17:45～18:30 BODYMAKE YUMI ★	18:30～19:30 アロマヒーリング ヨ HARUKA ★	18:15～19:00 BASIC2 noriko ★★	18:00～19:00 コアトレヨガ 小林 俊希 ★	18:30～19:30 BODYMAKE KA-RA ★★	18:00～19:00 BASIC2 Ryoko ★	18:00～19:00 BASIC2 高永 寛希 ★★	18:15～19:00 やさしい デトックスヨガ saki ★	18:00～19:00 肩こり 腰痛改善ヨガ 渡辺 千恵子 ★★	18:00～19:00 肩こり 腰痛改善ヨガ 渡辺 千恵子 ★★	18:30～19:15 BODYMAKE 高永 寛希 ★★
		ヨガブロック使用											
19:40～20:40 やさしいフローヨガ Juniko ★★	19:45～20:30 ADVANCE 山田 美佳 ★★★	19:40～20:40 ピタティス akari ★	19:45～20:45 BEGINNER 山田 美佳 ★	19:55～20:40 ベッシュクヨガ HARUKA ★★	19:30～20:30 BEGINNER+♪ 小林 俊希 ★	20:00 閉館		20:00 閉館		19:30～20:30 パワーヨガ noriko ★★★		19:30～20:15 やさしいフローヨガ 渡辺 千恵子 ★	19:30～20:30 BASIC2 高永 寛希 ★★
21:00～21:45 ピュディーヨガ Juniko ★	21:00～22:00 BASIC1 山田 美佳 ★	21:05～22:05 リフレッシュヨガ akari ★★	21:00～21:45 HIP&LEGS 山田 美佳 ★★	21:05～21:50 やさしいフローヨガ 香南 ★	21:00～22:00 BASIC2 小林 俊希 ★					21:00～21:45 フローヨガ noriko ★★	21:00～21:45 BASIC1 REINA ★	21:00～22:00 デトックスヨガ Ryoko ★★	20:45～21:45 WAIST 高永 寛希 ★★
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回目のレッスンは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断しております。
- ※スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の關係で10分～15分前となります。

※HOTのレッスンは定員6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断しております。

※ピラティススタジオの定員は16名

- ※マシンピラティスはhacomoonaイメ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着下着必須となります(着り止め必須)

《9月休館日のお知らせ》

6日(日) 16日(水)
26日(土) 30日(水)

CALDO&Mapila NARIMASU STUDIO TIMETABLE
カルド&マピラ成増 9月17日(木)～9月29日(火) スタジオスケジュール

9月17日(木)		9月18日(金)		9月19日(土)		9月20日(日)		9月21日(月)【祝日営業】		9月22日(火)【祝日営業】		9月23日(水)【祝日営業】	
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
					9:15～10:00 BACK&ARMS 山田 実佳 ★★		9:15～10:00 BASIC1 masayo ★						
						10:15～11:15 BASIC1 山田 実佳 ★★							
10:30～11:30 ビュティヨガ MANA ★	10:30～11:30 BEGINNER+♪ 美華～はるか～ ★	10:30～11:30 デトックスヨガ misano ★★	10:30～11:30 Cardio Tramp Anna ★★	10:30～11:30 ビュティ～ヨガ ありさ ★		10:30～11:30 ピラティス 山田 実佳 ★★	10:30～11:15 BASIC2 masayo ★★						
						11:30～12:15 ADVANCE 山田 実佳 ★★★							
12:00～13:00 アロマ デトックスヨガ MANA ★★	11:45～12:30 BASIC with Cardio Tramp 美華～はるか～ ★★	12:00～13:00 シェイプアップヨガ かっこ ★★★	12:00～13:00 BEGINNER misano ★	12:00～13:00 ベシクヨガ ありさ ★★		12:00～13:00 アロマストレッチ 山田 実佳 ★	11:45～12:45 BEGINNER masayo ★						
13:30～14:30 フローヨガ 麻衣 ★★	13:15～14:15 BASIC1 YUMI ★	13:30～14:30 全身体力バレー noriko ★		13:30～14:30 リラックスヨガ 梅沢実 ★	13:45～14:30 BEGINNER ひらみ ★	13:30～14:30 ウーマンライフヨガ masayo ★★	13:30～14:30 BODYMAKE 山田 実佳 ★★						
15:00～16:00 ストレッチングヨガ Ryoko ★	14:45～15:30 BODYMAKE YUMI ★★		14:45～15:45 BEGINNER+♪ 美華～はるか～ ★	15:00～16:00 ウィンヤサフロー 三井 穂外実 ★★★	15:30～16:30 WAIST 有希 ★★	15:00～16:00 リラックスヨガ masayo ★	15:00～16:00 BASIC1 山田 実佳 ★						
					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 香希 ★	17:00～18:00 LOWER BODY1 KA-RA ★	16:30～17:30 骨格 コンディショニング Ryoko ★★	16:30～17:30 UPPER BODY1 山田 実佳 ★				
18:30～19:15 シェイプアップヨガ 佐古 千穂実 ★★★	18:45～19:30 BACK&ARMS 愛理 ★★	18:30～19:30 アロマヒーリング 三井 HARUKA ★	18:15～19:00 BASIC2 noriko ★★	18:00～19:00 コアトレーニング 小林 香希 ★	18:30～19:15 BODYMAKE KA-RA ★★	18:00～19:00 腰ヨガ Ryoko ★	18:00～19:00 BASIC2 山田 実佳 ★★						
19:00～20:40 アロマ ビギナーヨガ akari ★	19:45～20:45 BEGINNER 愛理 ★	19:55～20:40 ベシクヨガ HARUKA ★★	19:30～20:30 BEGINNER+♪ 小林 香希 ★	20:00 閉館		20:00 閉館		20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館		20:00 閉館	
21:05～21:50 リフレッシュヨガ akari ★★	21:00～21:45 HIP&LEGS 愛理 ★★	21:05～22:05 ビギナーヨガ 香西 ★	21:00～22:00 BASIC2 小林 香希 ★★										
22:30 閉館		22:30 閉館											

9月24日(木)		9月25日(金)		9月27日(日)		9月28日(月)		9月29日(火)	
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
					9:15～10:00 BASIC1 masayo ★				
10:30～11:30 ビュティヨガ MANA ★★	10:30～11:30 BEGINNER+♪ 美華～はるか～ ★	10:30～11:30 デトックスヨガ misano ★★	10:30～11:30 BASIC2 with Cardio Tramp Anna ★★	10:30～11:30 ピラティス 山田 実佳 ★★	10:30～11:15 BASIC2 masayo ★★	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 かつこ ★	10:30～11:30 BEGINNER 美華～はるか～ ★
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 みづこ ★★★	12:00～13:00 BEGINNER misano ★	12:00～13:00 アロマストレッチ 山田 実佳 ★	11:45～12:45 BEGINNER masayo ★	12:00～13:00 アロマ ビュティ～ヨガ 志緒 知花子 ★	11:30～12:30 LOWER BODY1 KA-RA ★	12:00～13:00 ベシクヨガ emiko ★★	12:00～12:45 BASIC2 美華～はるか～ ★
13:30～14:30 フローヨガ 麻衣 ★★	13:15～14:15 BASIC1 YUMI ★	13:30～14:30 ビギナーヨガ noriko ★		13:30～14:30 ウーマンライフヨガ masayo ★★	13:30～14:30 BODYMAKE 山田 実佳 ★★	13:30～14:30 骨格 コンディショニング 志緒 知花子 ★★	13:00～14:00 BODYMAKE AYUMI ★★	13:30～14:30 ビュティ～ヨガ 美華～はるか～ ★	13:30～14:30 UPPER BODY1 山田 実佳 ★
15:00～16:00 ストレッチングヨガ Ryoko ★	14:45～15:30 BODYMAKE YUMI ★★		14:45～15:45 BEGINNER+♪ 美華～はるか～ ★	15:00～16:00 リラックスヨガ masayo ★	15:00～16:00 BASIC1 山田 実佳 ★	15:00～16:00 リラックスヨガ 梅外実 ★		15:00～16:00 コアトレーニング 美華～はるか～ ★★	15:00～16:00 HIP&LEGS 山田 実佳 ★★
			16:15～17:15 BODYMAKE 美華～はるか～ ★★	16:30～17:30 骨格 コンディショニング Ryoko ★★	16:30～17:30 BEGINNER+♪ 黒木 愛理 ★				
18:30～19:15 シェイプアップヨガ 佐古 千穂実 ★★★	17:45～18:30 LOWERBODY1 麻衣 ★	※代行 18:30～19:30 アロマヒーリング 三井 知花子 ★	18:15～19:00 BASIC2 noriko ★★	18:00～19:00 腰ヨガ Ryoko ★	18:00～19:00 BASIC2 黒木 愛理 ★	18:15～19:00 やさしい デトックスヨガ saki ★	18:00～19:00 BASIC2 with Cardio Tramp noriko ★★	18:00～19:00 肩こり 腰痛改善ヨガ 三井 千穂子 ★★★	18:30～19:15 WAIST 山田 実佳 ★★
※ヨガブロック使用		※代行 19:40～20:40 ビギナーヨガ akari ★	19:45～20:45 BEGINNER 愛理 ★	19:55～20:40 ベシクヨガ 知花子 ★★	20:00 閉館	19:30～20:30 パワーヨガ noriko ★★★	19:30～20:30 BASIC2 aco ★★	19:30～20:15 やさしいフロー～ヨガ 三井 千穂子 ★	19:30～20:30 BASIC1 山田 実佳 ★
21:05～21:50 リフレッシュヨガ akari ★★	21:00～21:45 HIP&LEGS 愛理 ★★	21:05～22:05 ビギナーヨガ 香西 ★	21:00～22:00 BASIC2 小林 香希 ★★			21:00～22:00 フローヨガ noriko ★★		21:00～21:45 デトックスヨガ Ryoko ★★	20:45～21:45 BODYMAKE 山田 実佳 ★★
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入室は断断しております。

※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断しております。

※ピラティススタジオの定員は16名です。

※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(着り止め必須)

《9月休館日のお知らせ》

6日(日) 16日(水)

26日(土) 30日(水)

カルド成増店 9月代行表

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
12日	土	15 : 30～16 : 30	有希	WAIST⇒BODYMAKE	★★	ひろみ

9/21
(月・祝)

祝日プログラム

【営業時間 10：00～20：00】

PILATES

9：15～10：00
UPPER BODY1

★

YUMI

背中やお腹を、胸など上半身の筋肉を中心に
基本的な動きを丁寧に作っていきます。
ポッコリお腹や猫背、巻き肩、反り腰などの姿勢の悩みを改善し、
綺麗なボディラインを作っていきます。

10：30～11：30
BODYMAKE

★★

Anna

全身の筋肉をバランスよく鍛えるボディメイク。
有酸素運動も取り入れ、シェイプアップ効果も！
しなやかで美しいボディラインを作っていきます

12：00～12：45
BASIC2
with Cardio Tramp

★★

Anna

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。

13：15～14：15
BASIC1

★

Anna

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。
初心者のボディラインを鍛えたい方におすすめです。

15：00～16：00
CORE CONTROL

★★

愛里

身体の中心を意識しながら上手にバランスを取っていきます。
インナーユニットを鍛えて美姿勢を目指しましょう！

16：30～17：15
BASIC2

★★

麻衣

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

17：45～18：45
LOWER BODY1

★

麻衣

お尻や太もも、ふくらはぎなど下半身の筋肉を丁寧に動かし、
理想的なボディメイクを目指していきます。
続けることで代謝がアップし冷えやむくみを改善していきます。

※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。

※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。

9/22
(火・祝)

祝日プログラム

【営業時間 10：00～20：00】

PILATES

9：15～10：00
BASIC1
★

misono

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。
初心者のボディラインを鍛えたい方におすすめです。

10：30～11：30
BEGINNER+ ♪
★

美華
～はるか～

音楽のビートに呼吸と動きを合わせて動いていきます。
基本となる呼吸法や姿勢を意識しながら、
楽しく身体を動かすクラスです。

12：00～12：45
BASIC2
with Cardio Tramp
★★

美華
～はるか～

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。

13：15～14：15
ADVANCE
★★★

山田 美佳

基本の姿勢を意識しながらも、
より高度な筋力・柔軟性・コントロール力を高めていきます。
中級クラスからさらにステップアップしたい方に
おすすめです！

14：45～15：45
LOWER BODY1
★

山田 美佳

お尻や太もも、ふくらはぎなど下半身の筋肉を丁寧に動かし、
理想的なボディメイクを目指していきます。
続けることで代謝がアップし冷えやむくみを改善していきます。

16：15～17：15
BASIC2
★★

山田 美佳

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

18：00～19：00
UPPER BODY1
★

富永 夏希

背中やお腹を、胸など上半身の筋肉を中心に
基本的な動きを丁寧に作っていきます。
ポッコリお腹や猫背、巻き肩、反り腰などの姿勢の悩みを改善し、
綺麗なボディラインを作っていきます。

※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。

※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。

9/23
(水・祝)

祝日プログラム

【営業時間 10：00～20：00】

PILATES

9：15～10：00
LOWER BODY1
★

美華
～はるか～

お尻や太もも、ふくらはぎなど下半身の筋肉を丁寧に動かし、
理想的なボディメイクを目指していきます。
続けることで代謝がアップし冷えやむくみを改善していきます。

10：30～11：30
WAIST
★★

美華
～はるか～

ウエストを集中的に鍛えメリハリのある
ボディラインを作っていきます。
インナーマッスルを鍛えることで内臓を正しい位置へと導き
ぽっこりお腹解消にもつながります。

12：00～12：45
BASIC1
★

美華
～はるか～

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を行い全身バランスよく
ボディメイクしていきます。
初心者のボディラインを鍛えたい方におすすめです。

13：15～14：15
BASIC2
★★

山田 美佳

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。

14：45～15：45
UPPER BODY1
★

山田 美佳

背中やお腹を、胸など上半身の筋肉を中心に
基本的な動きを丁寧に作っていきます。
ポッコリお腹や猫背、巻き肩、反り腰などの姿勢の悩みを改善し、
綺麗なボディラインを作っていきます。

16：15～17：15
ADVANCE
★★★

山田 美佳

基本の姿勢を意識しながらも、
より高度な筋力・柔軟性・コントロール力を高めていきます。
中級クラスからさらにステップアップしたい方に
おすすめです！

18：00～19：00
HIP&LEGS
★★

富永 夏希

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。

※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。

※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。