

CALDO &Mapila NISHIKASAI STUDIO TIMETABLE
カルド&マピラ 西葛西 8月1日～8月15日 スタジオスケジュール

- ★ 初心者向け
- ★★ 初中級・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
- ゆるHOT いつもより温度が低めのクラス



6のつく日が
休館日

LINE

	月		火		水		木		金		土		日		
	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	
9:00											営業開始 9:00		営業開始 9:00		9:00
9:30	営業開始 10:00		営業開始 10:00		営業開始 10:00		営業開始 10:00		営業開始 10:00				ゆるHOT		9:30
10:00											10:00～10:45 ベーシックヨガ しのぶ ★★		9:30～10:30 ビギナーヨガ MIWA ★		10:00
10:30	ゆるHOT		10:30～11:15 ビギナーヨガ YOSHIE ★		10:30～11:30 LOWER BODY 1 まり ★		10:30～11:15 やさしいフローヨガ ANNA ★		10:15～11:15 BASIC 1 KAORI ★		10:30～11:30 姿勢改善ヨガ 内田 あつこ ★★		10:30～11:15 BASIC 2 Kanae ★★		10:30
11:00	10:30～11:30 パワーヨガ N.kaori ★★★	10:45～11:30 BASIC 2 AYA ★★			10:45～11:45 BASIC 2 Wakaba ★★								10:30～11:30 BODYMAKE じゅんこ ★★		11:00
11:30			ゆるHOT				ゆるHOT		11:30～12:15 BASIC 2 yukie ★★		ゆるHOT		11:00～11:45 シェイプアップヨガ MIWA ★★★		11:30
12:00	12:00～12:45 やさしいフローヨガ N.kaori ★	11:45～12:45 BEGINNER AYA ★	11:45～12:45 ボディメイクヨガ YOSHIE ★★		12:15～13:15 BODYMAKE MADOKA ★★		11:45～12:45 骨盤コンディショニングヨガ ANNA ★★				11:15～12:15 やさしい デトックスヨガ しのぶ ★		11:45～12:45 BASIC 1 じゅんこ ★		12:00
12:30			12:45～13:45				12:45～13:45		13:00～14:00 BODYMAKE yukie ★★		12:15～12:45		ゆるHOT		12:30
13:00	12:45～13:45				12:45～13:45		12:45～13:45						12:30～13:30 フローヨガ 開沼 美樹 ★★		13:00
13:30	13:15～14:15 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★										13:15～14:00 リフレッシュヨガ じゅんこ ★★		13:30～14:15 BASIC 1 MADOKA ★		13:30
14:00											14:00～14:15		13:30～14:15		14:00
14:30	14:30～15:30 陰ヨガ Kanae ★		14:30～15:30 ストレッチング ヨガ SATOKA ★		14:15～15:00 BASIC 2 MADOKA ★★		14:30～15:30 リフレッシュヨガ KAORI ★★				ゆるHOT				14:30
15:00											15:30～16:15 LOWER BODY 1 takako ★		14:45～15:45 ベーシックヨガ MADOKA ★		15:00
15:30					15:30～16:30 BASIC 1 IKUMI ★								15:00～16:00 BEGINNER 石川美幸 ★		15:30
16:00											15:45～16:00		15:45～16:00		16:00
16:30									16:30～17:30 やさしいフローヨガ MIWA ★		16:00～17:00 ADVANCE Kanae ★★★		16:30～17:30 アロマストレッチング ヨガ SATOKA ★		16:30
17:00											16:30～17:30 シェイプアップヨガ 小林 ★★★		16:15～17:15 BODYMAKE 石川美幸 ★★		17:00
17:30	ゆるHOT														17:30
18:00	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 ★★		18:00～19:00 BEGINNER iso ★		18:00～19:00 ビューティーヨガ KAORI ★		18:15～19:15 BASIC 1 JUN ★		18:00～19:00 ベーシックヨガ YURI ★★		18:00～19:00 BASIC 2 かおり ★★		18:00
18:30					18:15～19:00 ビギナーピラティス Kanae ★		18:00～19:00 Cardio Tramp ひろし ★★						18:00～19:00 リラクセスヨガ maho ★		18:30
19:00					19:30～20:30 陰ヨガ Kanae ★		19:15～20:00 BASIC 1 ひろし ★		19:30～20:30 ベーシックヨガ maho ★★		19:15～20:15 BEGINNER iso ★				19:00
19:30	19:15～20:15 コアトレヨガ 小林 ★★	19:30～20:30 BEGINNER Keiko ★	ゆるHOT		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 2 JUN ★★		ゆるHOT		19:30 閉館		19:30
20:00											19:30 閉館		19:30 閉館		
20:30	20:45～21:45 ビューティーヨガ 小林 ★		20:45～21:30 HIP & LEGS Keiko ★★		20:15～21:00 BASIC 1 iso ★		21:00～22:00 アロマKaQiLa ～美姿勢～ UTAKO ★★		ゆるHOT		20:30～21:15 BODYMAKE iso ★★				
21:00							21:00～22:00 アロマKaQiLa ～美姿勢～ UTAKO ★★		21:00～21:45 アロマストレッチング ヨガ maho ★		20:45～21:45 やさしいデトックスヨガ 石川美幸 ★				
21:30			21:15～22:00 デトックスヨガ MIWA ★★												
22:00															
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	

※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。
※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。
※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)

CALDO &Mapila NISHIKASAI STUDIO TIMETABLE
カルド&マピラ 西葛西 8月18日～8月30日 スタジオスケジュール

★	初心者向け
★★	初中級・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
ゆるHOT	いつもより温度が低めのクラス



休館日

6のつく日と
月末最終日

LINEアカウント

	月		火		水		木		金		土		日			
	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES	Hot Yoga	PILATES		
9:00											営業開始 9:00		営業開始 9:00		9:00	
9:30	営業開始 10:00		営業開始 10:00		営業開始 10:00		営業開始 10:00		営業開始 10:00					ゆるHOT	9:15～10:00 BASIC 2 Urara ★★	9:30
10:00													9:30～10:30 ビギナーヨガ MIWA ★			10:00
10:30	ゆるHOT		10:30～11:30 ビギナーヨガ YOSHIE ★	10:30～11:30 LOWER BODY 1 まり ★	10:30～11:30 デトックスヨガ maho ★★	10:45～11:45 BASIC 2 Wakaba ★★	10:30～11:15 やさしいフローヨガ ANNA ★	10:15～11:15 BASIC 1 KAORI ★	10:30～11:30 姿勢改善ヨガ 内田 あつこ ★★	10:30～11:15 Kanae ★★	10:00～10:45 ベーシックヨガ しのぶ ★★				10:30	
11:00		10:45～11:30 BASIC 2 AYA ★★											10:30～11:30 BODYMAKE じゅんこ ★★	11:00～11:45 シェイプアップヨガ MIWA ★★★	10:30～11:30 BEGINNER Urara ★	11:00
11:30			ゆるHOT					ゆるHOT				ゆるHOT				11:30
12:00	12:00～12:45 やさしいデトックスヨガ N.kaori ★	11:45～12:45 BEGINNER AYA ★	11:45～12:45 ボディメイクヨガ YOSHIE ★★		12:00～12:45 リラクسسヨガ maho ★	12:15～13:00 BASIC 1 KAORI ★	11:45～12:45 骨盤コンディショニングヨガ ANNA ★★	11:30～12:15 BASIC 2 yukie ★★	12:00～12:45 リラクックスヨガ 内田 あつこ ★	11:45～12:45 BEGINNER じゅんこ ★	11:15～12:15 やさしい デトックスヨガ しのぶ ★		11:45～12:45 BASIC 1 じゅんこ ★	11:45～12:00		12:00
12:30				12:15～13:15 BODYMAKE MADOKA ★★							温活タイム 12:15～12:45			ゆるHOT	12:15～13:15 BODYMAKE Chii ★★	12:30
13:00	温活タイム 12:45～13:45		温活タイム 12:45～13:45		温活タイム 12:45～13:45		温活タイム 12:45～13:45		温活タイム 12:45～13:45					12:30～13:30 フローヨガ 開沼 美樹 ★★		13:00
13:30		13:15～14:15 BASIC 2 with Cardio Tramp Kanae ★★						13:00～14:00 BODYMAKE yukie ★★				13:15～14:00 リフレッシュヨガ じゅんこ ★★	13:30～14:15 BASIC 1 MADOKA ★	温活タイム 13:30～14:15	13:30～14:30 BASIC 1 Chii ★	13:30
14:00				14:15～15:00 BASIC 2 MADOKA ★★							14:00～14:15					14:00
14:30	14:30～15:30 陰ヨガ Kanae ★		14:30～15:30 ストレッチング ヨガ SATOKA ★		14:30～15:30 ヒーリングヨガ 開沼美樹 ★		14:30～15:30 リフレッシュヨガ KAORI ★★				ゆるHOT					14:30
15:00												ゆるHOT	14:45～15:45 ビギナーヨガ MADOKA ★	14:45～15:45 ベーシックヨガ 週替わり ★★	15:00～16:00 BEGINNER 石川美幸 ★	15:00
15:30						15:30～16:30 BASIC 1 IKUMI ★				15:30～16:15 LOWER BODY 1 takako ★		15:45～16:00		15:45～16:00		15:30
16:00																16:00
16:30																16:30
17:00									16:30～17:30 やさしいフローヨガ MIWA ★					16:30～17:30 アロマストレッチング ヨガ SATOKA ★	16:15～17:15 BODYMAKE 石川美幸 ★★	17:00
17:30	ゆるHOT											16:30～17:30 シェイプアップヨガ 小林 ★★★				17:30
18:00	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 ★★	18:00～19:00 BEGINNER iso ★	18:15～19:00 ビギナーピラティス Kanae ★	18:00～19:00 BASIC 2 with Cardio Tramp ひろし ★★	18:00～19:00 やさしい デトックスヨガ KAORI ★	18:15～19:15 BASIC 1 JUN ★	18:00～19:00 ベーシックヨガ YURI ★★	18:00～19:00 BASIC 2 かおり ★★						18:00
18:30												18:00～19:00 ビューティーヨガ 小林 ★		18:00～19:00 リラクックスヨガ maho ★		18:30
19:00																19:00
19:30	19:15～20:15 コアトレヨガ 小林 ★★	19:30～20:30 BEGINNER Keiko ★	ゆるHOT	19:15～20:00 BODYMAKE iso ★★	19:30～20:30 陰ヨガ Kanae ★	19:15～20:00 BASIC 1 ひろし ★	19:30～20:30 ベーシックヨガ maho ★★	19:45～20:45 BASIC 2 JUN ★★	19:30～20:15 パワーヨガ 石川美幸 ★★★	19:15～20:15 BEGINNER iso ★						19:30
20:00			19:45～20:45 アロマ ヒーリングヨガ AI ★													
20:30				20:15～21:00 BASIC 1 iso ★												
21:00	20:45～21:45 ビューティーヨガ 小林 ★	20:45～21:30 HIP&LEGS Keiko ★★					ゆるHOT	21:00～21:45 アロマストレッチング ヨガ maho ★		20:45～21:45 やさしいデトックスヨガ 石川美幸 ★	20:30～21:15 BODYMAKE iso ★★					
21:30			21:15～22:00 デトックスヨガ MIWA ★★		21:00～22:00 アロマKaQiLa ～美姿勢～ UTAKO ★★	21:00～22:00 ADVANCE Kanae ★★★										
22:00																
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	

※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。
※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。
※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)