

CALDO&Mapila NARIMASU STUDIO TIMETABLE
カルド&マピラ成増 10月1日(木)～10月15日(木) スタジオスケジュール

10月1日(木)		10月2日(金)		10月3日(土)		10月4日(日)		10月5日(月)		10月7日(水)		10月8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 BASIC1 masayo ★						
10:30～11:30 アロマ デトックスヨガ 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 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 ★★	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 デンセグリティ ー ヨカ@ 根岸 綾 ★★	10:30～11:30 BODYMAKE Anna ★★	10:30～11:30 アロマ デトックスヨガ MANA ★★	10:30～11:30 BEGINNER+♪ 美華～はるか～ ★
					11:30～12:15 ADVANCE 山田 美佳 ★★★								
12:00～13:00 パワ－ヨガ MANA ★★★	11:45～12:30 BASIC2 with Cardio Tramp 美華～はるか～ ★★	※代行 12:00～13:00 シェイプアップヨガ CHISAKA ★★★	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 ★	11:45～12:45 BEGINNER masayo ★	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 ★	※ヨガブロック使用 12:00～12:45 ストレッチングヨガ 根岸 綾 ★	12:00～13:00 BASIC1 Anna ★	12:00～13:00 パワ－ヨガ MANA ★★★	11:45～12:30 BASIC2 with Cardio Tramp 美華～はるか～ ★★
※担当変更 13:30～14:30 ピギナーヨガ みほ ★	13:15～14:15 BASIC1 YUMI ★	※リカバリーボール使用 13:30～14:30 全身リカバリー norico ★		13:30～14:30 リラックスヨガ 隆外美 ★	13:45～14:30 BEGINNER ひろみ ★	13:30～14:30 ウーマンライフヨガ masayo ★★	13:15～14:15 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 【ゆるホット】 シェイプアップヨガ 小林 俊香 ★★★	13:30～14:15 BASIC2 with Cardio Tramp Anna ★★	※担当変更 13:30～14:30 ピギナーヨガ みほ ★	13:15～14:15 BASIC1 YUMI ★
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～ ★	15:00～15:45 ヴィンヤサフロ ー ヨカ 隆外美 ★★★	15:30～16:30 BASIC2 norico ★★	15:00～16:00 やさしいフローヨガ masayo ★	14:45～15:45 BASIC1 山田 美佳 ★	15:00～16:00 リラックスヨガ 隆外美 ★		※ヨガブロック使用 15:00～15:45 ピギナーヨ カ 小林 俊香 ★		15:00～16:00 ストレッチングヨガ Ryoko ★	14:45～15:30 BODYMAKE YUMI ★★
					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 ★★	17:00～18:00 LOWER BODY1 KA-RA ★				
18:30～19:15 シェイプアップヨガ 住吉 千恵美 ★★★	※担当変更 18:45～19:30 HIP&LEGS norico ★★	※代行 18:30～19:30 アロマヒーリング ヨカ Ryoko ★	18:15～19:00 BASIC2 norico ★★	18:00～19:00 コアトレヨガ 小林 亜希 ★★	18:30～19:15 BODYMAKE KA-RA ★★	18:00～19:00 陰ヨガ Ryoko ★		18:15～19:00 やさしい デトックスヨガ saki ★	18:00～19:00 BASIC2 with Cardio Tramp norico ★★	18:00～18:45 リラックスヨガ 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 ★★★	※担当変更 18:45～19:30 HIP&LEGS norico ★★
※担当変更 19:45～20:30 ピギナーヨガ 麻衣 ★	※担当変更 19:45～20:45 BASIC1 norico ★	※代行 19:55～20:40 フローヨガ Ryoko ★★	19:30～20:30 BEGINNER+♪ 小林 亜希 ★			20:00 閉館		19:30～20:30 パワ－ヨガ norico ★★★	19:30～20:30 BASIC2 麻衣 ★★			※担当変更 19:45～20:30 ピギナーヨ カ 麻衣 ★	※担当変更 19:45～20:45 BASIC1 norico ★
※担当変更 21:00～22:00 リフレッシュヨガ 麻衣 ★★	※担当変更 21:00～21:45 BASIC2 with Cardio Tramp norico ★★											※担当変更 21:00～22:00 リフレッシュヨ カ 麻衣 ★★	※担当変更 21:00～21:45 BASIC2 with Cardio Tramp norico ★★
22:30 閉館		22:30 閉館						22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館	

10月9日(金)		10月10日(土)		10月11日(日)		10月12日(月)【祝日営業】		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15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 BASIC1 masayo ★	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 ★★	10:30～11:15 BASIC2 masayo ★★			10:30～11:30 リラックスヨガ 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 ★★	12:00～13:00 アロマ デトックスヨガ MANA ★★★	10:30～11:30 BEGINNER+♪ 美華～はるか～ ★	
※代行			11:30～12:15 ADVANCE 山田 美佳 ★★★							※ヨガブロック使用				
12:00～13:00 シェイプアップヨガ CHISAKA ★★★	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 ★	11:45～12:45 BEGINNER masayo ★			12:00～13:00 デトックスヨガ misono ★★	12:00～12:45 BASIC2 美華～はるか～ ★★	12:00～12:45 ストレッチングヨガ 根岸 綾 ★	12:00～13:00 BASIC1 Anna ★	12:00～13:00 パワーヨガ MANA ★★★	11:45～12:30 BASIC2 with Cardio Tramp 美華～はるか～ ★★★	
13:30～14:30 ピギナーヨガ norico ★		13:30～14:30 リラックスヨガ 隆外美 ★	13:45～14:30 BEGINNER ひろみ ★	13:30～14:30 ウーマンライフヨガ masayo ★★	13:15～14:15 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 俊香 ★★★	13:30～14:15 BASIC2 with Cardio Tramp Anna ★★	13:30～14:30 全身リカバリー みほ ★	13:15～14:15 BASIC1 YUMI ★	
	14:45～15:45 BEGINNER+♪ 美華～はるか～ ★	15:00～15:45 ヴィンヤサフロ ー ヨガ 隆外美 ★★★		15:00～16:00 やさしいフローヨガ masayo ★	14:45～15:45 BASIC1 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 ★★	※ヨガブロック使用			15:00～16:00 ストレッチングヨガ Ryoko ★	14:45～15:30 BODYMAKE YUMI ★★
	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 ★	15:30～16:30 WAIST 有希 ★★	16:30～17:30 骨盤 コンディショニング ヨガ Ryoko ★★	17:00～18:00 HIP&LEGS 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 ★★		18:00～19:00 陰ヨガ Ryoko ★				18:00～19:00 肩こり 腰痛改善ヨガ 渡辺 千恵子 ★★	18:30～19:15 BODYMAKE 富永 夏希 ★★		18:00～18:45 リラックスヨガ 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 ★★★	※担当変更 18:45～19:30 HIP&LEGS norico ★★
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 ★		19:40～20:40 やさしいフローヨガ Junko ★★	19:45～20:30 ADVANCE 山田 美佳 ★★★	19:45～20:30 ピギナーヨガ 麻衣 ★	※担当変更 19:45～20:45 BASIC1 norico ★		
21:05～21:50 やさしいフローヨ グ ★	21:00～22:00 BASIC2 小林 亜希 ★★					21:00～22:00 デトックスヨガ Ryoko ★★	20:45～21:45 WAIST 富永 夏希 ★★	21:00～21:45 ビューティーヨガ Junko ★		21:00～22:00 BASIC1 富永 夏希 ★	21:00～22:00 リフレッシュヨガ 麻衣 ★★	21:00～21:45 BASIC2 with Cardio Tramp norico ★★		
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。
※スタジオへのバス停、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16名
※マシンピラティスはhacomoの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)

《10月休館日のお知らせ》
6日(火) 16日(金)
26日(月) 31日(土)

CALDO&Mapla NARIMASU STUDIO TIMETABLE
カルド&マピラ成増 10月17日(土)~10月30日(金) スタジオスケジュール

	10月17日 (土)		10月18日 (日)		10月19日 (月)		10月20日 (火)		10月21日 (水)		10月22日 (木)		10月23日 (金)			
	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES		
9:30		9:15~10:00 BACK&ARMS 山田 美佳 ★★		9:15~10:00 BASIC1 masayo ★											9:30	
10:00															10:00	
10:30	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 ★★	10:30~11:15 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 リラクセスヨガ 香雪 ★	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⑥ 根岸 綾 ★★	10:30~11:30 BODYMAKE Anna ★★	10:30~11:30 アロマ デトックスヨガ 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	
11:00															11:00	
11:30		11:30~12:15 ADVANCE 山田 美佳 ★★★													11:30	
12:00	12:00~13:00 ベシッキングヨガ ありさ ★★		12:00~13:00 アロマストレッチ 山田 美佳 ★	11:45~12:45 BEGINNER masayo ★	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 ベシッキングヨガ emiko ★★	12:00~12:45 BASIC2 美華~はるか~ ★★	12:00~12:45 ストレッチングヨガ 根岸 綾 ★	12:00~13:00 BASIC1 Anna ★	12:00~13:00 パワーヨガ 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	
12:30															12:30	
13:00															13:00	
13:30	13:30~14:30 リラクセスヨガ 隆外美 ★	13:45~14:30 BEGINNER ひろみ ★	13:30~14:30 ウーマンライフヨガ masayo ★★	13:15~14:15 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 俊希 ★★★	13:30~14:15 BASIC2 with Cardio Tramp Anna ★★	13:30~14:30 ビギナーヨガ みほ ★	13:15~14:15 BASIC1 YUMI ★	13:30~14:30 全身リカバリー norico ★	※リカバリーボール使用	13:30	
14:00															14:00	
14:30															14:30	
15:00	15:00~15:45 ヴィンヤサフロー ヨガ 隆外美 ★★★★	15:30~16:30 WAIST 有希 ★★	15:00~16:00 やさしいフローヨガ masayo ★	14:45~15:45 BASIC1 山田 美佳 ★	15:00~16:00 リラクセスヨガ 隆外美 ★		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 ★	15:00~15:45 ビギナーヨガ 小林 俊希 ★		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	
15:30															15:30	
16:00															16:00	
16:30	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 ★★											16:15~17:15 BODYMAKE 美華~はるか~ ★★	16:30	
17:00		17:00~18:00 LOWER BODY1 KA-RA ★		17:00~18:00 HIP&LEGS 麻衣 ★★											17:00	
17:30															17:30	
18:00	18:00~19:00 コアトレヨガ 小林 亜希 ★★		18:00~19:00 膝ヨガ Ryoko ★		18:15~19:00 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 肩こり 腰痛改善ヨガ 渡辺 千恵子 ★★	18:30~19:15 BODYMAKE 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 WAIST 山田 美佳 ★★	18:45~19:30 HIP&LEGS norico ★★	18:30~19:30 アロマヒーリング ヨガ HARUKA ★	18:15~19:00 BASIC2 norico ★	18:00
18:30		18:30~19:15 BODYMAKE KA-RA ★★													19:00	
19:00															19:30	
19:30					19:30~20:30 パワーズヨガ norico ★★★	19:30~20:30 BASIC2 麻衣 ★★	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 ★	19:40~20:40 やさしいフローヨガ Junko ★★	19:45~20:30 HIP&LEGS 山田 美佳 ★	19:45~20:30 リラクセスヨガ 麻衣 ★	19:45~20:45 BASIC1 norico ★	※10/23・10/30のみ 時間変更	19:30~20:30 BEGINNER+♪ 小林 亜希 ★	19:30	
20:00	20:00 閉館		20:00 閉館											19:55~20:55 ベシッキングヨガ HARUKA ★★		20:00
20:30																20:30
21:00																21:00
21:30					21:00~22:00 フローヨガ norico ★★			21:00~21:45 デトックスヨガ Ryoko ★★		21:00~22:00 ビューティーヨガ Junko ★	21:00~22:00 BASIC1 富永 夏希 ★	21:00~21:45 リフレッシュヨガ 麻衣 ★★	21:00~21:45 BASIC2 with Cardio Tramp norico ★★	21:00~22:00 BASIC2 小林 亜希 ★	21:30	
22:00																22:00
					22:30 閉館			22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		

	10月24日(土)		10月25日(日)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		10月30日(金)		
	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	
9:30		9:15～10:00 BACK&ARMS 山田 美佳 ★★		9:15～10:00 BASIC1 masayo ★									
10:00													
10:30	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 ★★	10:30～11:15 BASIC2 masayo ★★	10:30～11:30 リラクッスヨガ みつこ ★	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 アロマ デトックスヨガ 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 ★★	
11:00													
11:30		11:30～12:15 ADVANCE 山田 美佳 ★★★					※ヨガブロック使用						
12:00	12:00～13:00 ベネシックスヨガ ありさ ★★		12:00～13:00 アロマストレッチ 山田 美佳 ★	11:45～12:45 BEGINNER masayo ★	12:00～13:00 ペーニティーヨガ emiko ★★	12:00～12:45 BASIC2 美華～はるか～ ★★	12:00～12:45 ストレッチングヨガ 根岸 綾 ★	12:00～13:00 BASIC1 Anna ★	12:00～13:00 パワ－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 みつこ ★★★	12:00～13:00 BEGINNER misono ★	
12:30													
13:00													
13:30	13:30～14:30 リラクッスヨガ 隆外美 ★	13:45～14:30 BEGINNER ひろみ ★	13:30～14:30 ウーマンライブヨガ masayo ★★	13:15～14:15 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 ★★★★	13:30～14:15 BASIC2 with Cardio Tramp Anna ★★	リカバリーボール使用	13:15～14:15 BASIC1 YUMI ★	13:30～14:30 ビギナーヨガ norico ★	※ヨガブロック使用	
14:00													
14:30							※ヨガブロック使用						
15:00	15:00～15:45 ヴィンヤサフロー ヨガ 瞳外美 ★★★★		15:00～16:00 やさしいフローヨガ masayo ★	14:45～15:45 BASIC1 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 ★★	15:00～15:45 ビギナーヨガ 小林 優香 ★			15:00～16:00 ストレッチングヨガ Ryoko ★		14:45～15:45 BEGINNER+♪ 美華～はるか～ ★	
15:30		15:30～16:30 WAIST 有希 ★★											
16:00													
16:30	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 ★★									16:15～17:15 BODYMAKE 美華～はるか～ ★★	
17:00		17:00～18:00 LOWER BODY1 KA-RA ★			17:00～18:00 HIP&LEGS 麻衣 ★★								
17:30													
18:00	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 肩こり 腰痛改善ヨガ 渡辺 千恵子 ★★	※代行 18:30～19:15 BODYMAKE 山田 美佳 ★★	18:00～18:45 リラクッスヨガ SACHIKO ★	17:45～18:30 BACK&ARMS 山田 美佳 ★★				18:15～19:00 BASIC2 norico ★★	
18:30		18:30～19:15 BODYMAKE KA-RA ★★				※代行		18:45～19:30 WALST 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 HIP&LEGS norico ★★	18:30～19:30 アロマヒーリング ヨガ HARUKA ★		
19:00													
19:30													
20:00	20:00 閉館		20:00 閉館		19:30～20:15 やさしいフローヨガ 渡辺 千恵子 ★	19:30～20:30 BASIC1 山田 美佳 ★	19:40～20:40 やさしいワ－ヨガ Junko ★★	19:45～20:30 HIP&LEGS 山田 美佳 ★★	19:45～20:30 リラクッスヨガ 麻衣 ★	19:45～20:45 BASIC1 norico ★	※10/23・10/30のみ 時間変更 19:55～20:55 ベーシックヨガ HARUKA ★★		
20:30													
21:00					21:00～21:45 デトックスヨガ Ryoko ★★	20:45～21:45 WAIST 山田 美佳 ★★		21:00～22:00 ビューティーヨガ Junko ★	21:00～22:00 BASIC1 山田 美佳 ★	21:00～21:45 リフレッシュヨガ 麻衣 ★	21:00～21:45 BASIC2 with Cardio Tramp norico ★★	21:00～22:00 BASIC2 小林 亜希 ★★	
21:30													
22:00													
					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16名です。
- ※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ヨガの後マリ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)

《10月休館日のお知らせ》
6日（火） 16日（金）
26日（月） 31日（土）

10/12
(月・祝)

祝日プログラム

【営業時間 10：00～20：00】

PILATES

9：15～10：00
BASIC2
★★

祐子

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。

10：30～11：15
STRETCH
★

祐子

筋肉をほぐし、全身のバランスを整えていきます。
固まりやすい筋肉をほぐすことで、
より体がしなやかに動くようになり怪我の予防にも役立ちます。

11：30～12：30
BASIC2
with Cardio Tramp
★★

祐子

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。

14：15～15：15
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！

15：45～16：45
HIP&LEGS
★★

山田 美佳

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。

18：00～19：00
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。

※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。

