

CALDO & Mapila NARIMASU STUDIO TIMETABLE

カルド&マピラ成増 11月スタジオタイムテーブル

月		火		水		木		金		土		日			
HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES		
10:30 11:00	10:30～11:30 ベージックヨガ 芝崎 知花子 ★★	10:30～11:30 BEGINNER KA-RA ★	10:30～11:30 やさしい デトックスヨガ みっこ ★	10:30～11:30 デンセグライダー ヨガ 根岸 綾 ★★	10:30～11:30 BODYMAKE Anna ★★	10:30～11:30 ビギナーヨガ MANA ★	10:30～11:30 BEGINNER♪ 美華～はるか～ ★	10:30～11:30 ストレッチング ヨガ emiko ★	10:30～11:30 BASIC2 Anna ★★	10:30～11:30 ビューティーヨガ ありさ ★	10:30～11:30 BEGINNER♪ Anna ★	10:30～11:30 ピラティス 山田 美佳 ★★	11:00～12:00 BEGINNER♪ Staff ★		
11:30															
12:00	12:00～13:00 アロマ ビューティーヨガ 芝崎 知花子 ★		12:00～13:00 ベージックヨガ emiko ★★		12:00～12:45 やさしい デトックスヨガ 根岸 綾 ★	12:00～13:00 BEGINNER 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 みっこ ★★★	12:00～13:00 BEGINNER norico ★	12:00～13:00 ベージックヨガ ありさ ★★★	12:00～13:00 BEGINNER Anna ★	12:00～13:00 アロマトレッツ 山田 美佳 ★			
13:00	※担当省変更	13:00～14:00 BODYMAKE AYUMI ★★													
13:30	13:30～14:30 ボディメイク ピラティス YUMI ★★		13:30～14:30 ビューティーヨガ 美華～はるか～ ★		13:30～14:30 【ゆるホット】 パワーヨガ 小林 優香 ★★★		13:30～14:30 ヴィンヤサヨガ MIO ★★★		13:30～14:30 やさしい デトックスヨガ norico ★		13:30～14:30 リラックスヨガ Anna ★	13:30～14:30 肩こり 腰痛改善ヨガ masayo ★★	13:30～14:30 BODYMAKE 山田 美佳 ★★		
14:00			14:00～15:00 BEGINNER Wakaba ★			14:30～15:30 BEGINNER♪ NANA ★									
14:30		14:30～15:30 BASIC1 AYUMI ★													
15:00	15:00～16:00 リラックスヨガ 暁外美 ★		15:00～16:00 コアトレヨガ 美華～はるか～ ★★			15:30～16:30 BEGINNER♪ Wakaba ★		15:00～16:00 ビューティーヨガ Ryoko ★	14:45～15:30 BODYMAKE YUMI ★★	14:45～15:45 BEGINNER♪ 美華～はるか～ ★	15:00～16:00 パワーヨガ Anna ★★★	15:00～16:00 リラックスヨガ masayo ★	15:00～16:00 BASIC1 山田 美佳 ★		
15:30												15:30～16:30 BASIC2 有希 ★★			
16:00					16:00～17:00 ビギナーヨガ NANA ★					16:15～17:15 BODYMAKE 美華～はるか～ ★★					
16:30											16:30～17:30 やさしい デトックスヨガ 小林 亜希 ★	17:00～18:00 BEGINNER KA-RA ★	16:30～17:30 骨盤 コンディショニングヨガ Ryoko ★★	17:00～18:00 BEGINNER Staff ★	
17:00															
17:30															
18:00	※男性インストラクター	18:00～19:00 BEGINNER♪ norico ★	18:00～19:00 肩こり 腰痛改善ヨガ 渡辺 千恵子 ★★		18:00～18:45 ビューティーヨガ emiko ★	18:00～19:00 BEGINNER 山田 美佳 ★		18:15～19:15 BODYMAKE 蔵里 ★★			18:00～19:00 コアトレヨガ 小林 亜希 ★★		18:00～19:00 陰ヨガ Ryoko ★		
18:30	18:30～19:15 やさしい デトックスヨガ MASAKI ★						18:30～19:15 シェイプアップヨガ 住吉 千恵美 ★★★		18:30～19:30 アロマーヒーリング ヨガ HARUKA ★		18:30～19:30 BODYMAKE KA-RA ★★		18:30～19:30 BEGINNER Staff ★		
19:00	↑														
19:30	※男性インストラクター	19:30～20:30 BASIC2 norico ★★	19:30～20:15 やさしい フローヨガ 渡辺 千恵子 ★	19:30～20:30 BEGINNER 富永 夏希 ★	19:30～20:30 やさしい パワーヨガ Junko ★★	19:30～20:30 BASIC2 山田 美佳 ★★	19:40～20:40 ビギナーヨガ akari ★	19:45～20:45 BEGINNER Wakaba ★	19:55～20:40 ベージックヨガ HARUKA ★★	19:45～20:45 BEGINNER♪ 小林 亜希 ★	20:00 閉館		20:00 閉館		
20:00	19:40～20:40 パワーヨガ MASAKI ★★★									《11月休館日のお知らせ》 6日(木)16日(日) 26日(水)30日(日)					
20:30	↑														
21:00	21:05～22:05 フローヨガ norico ★★		21:00～22:00 デトックスヨガ Ryoko ★★	21:00～22:00 BASIC2 富永 夏希 ★★	21:00～22:00 陰ヨガ emiko ★	21:00～22:00 BASIC1 富永 夏希 ★	21:05～22:05 リフレッシュヨガ akari ★★	21:15～22:15 BEGINNER♪ Wakaba ★	21:05～22:05 ビギナーヨガ 香雪 ★	21:15～22:15 BEGINNER 小林 亜希 ★					
21:30															
22:00	22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館						
22:30															

LINE登録すると...

各プログラムの下の★は
レッスンの強度、難度を示しております

★.....初級
★★.....中級
★★★.....上級

※初級プログラム、代わり難易度のものを併せて記載し...

※中級には厳格な指導を行います
※その日の体調に合わせたレベルでのレッスンを実施いたします

※上級はインストラクターと受講生とでペアになり、実際に練習し...

【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。

※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。

※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12名

※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)

LINE登録をお願いします！



LINEを登録すると...

- 1. 最新プログラム、特別価格などのお知らせが早く届く！
- 2. 体験にも参加いただけます！
その日の曜日に届くお知らせからご予約可能となります！
- 3. カルド&マピラスタジオのイベントやワークショップの開催情報も届きます！
- 4. 店舗でお客様の顔を見ることが出来ます！