

CALDO SAPPORO STUDIO TIMETABLE

カルド札幌 1月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日	
10:00							10:00
10:30	10:30~11:30 やさしい パワーヨガ mina ★★	10:30~11:30 ビギナーヨガ yukiko ★	10:30~11:30 姿勢改善ヨガ Aya. ★★	10:30~11:30 パワーヨガ saki ★★★	10:30~11:30 ビューティーヨガ CHIHIRO ★	10:30~11:30 リフレッシュヨガ Ryoko ★★	10:30~11:30 やさしい フローヨガ shoko ★
11:00							10:30
11:30							11:00
12:00	12:00~13:00 リラックスヨガ aya ★	12:00~13:00 フローヨガ mina ★★	12:00~13:00 リフレッシュヨガ Aya. ★★	12:00~13:00 ビューティーヨガ kazue ★	12:00~13:00 週替わりレッスン mari/Lisa.T ★★★/★★	12:00~13:00 ビギナーヨガ kazue ★	12:00~13:00 週替わりレッスン kiriko/RISA ★★
12:30							12:00
13:00							12:30
13:30	13:30~14:30 ボディメイクヨガ MAYUMI ★★	13:30~14:30 アシュタンガヨガ mina ★★★	13:30~14:30 リラックスヨガ tomoko ★	13:30~14:30 デトックスヨガ Akari ★★	13:30~14:30 ストレッチング ヨガ KAHO ★	13:30~14:30 デトックスヨガ Iku ★★	14:00~15:00 ビギナー ⁺ ピラティス Lisa.T ★
14:00							13:30
14:30							14:00
15:00	15:00~16:00 ビギナーヨガ MAYUMI ★	15:00~16:00 ビギナー ⁺ ピラティス Lisa.T ★	15:00~16:00 ボディメイクヨガ kazue ★★	15:00~16:00 リラックスヨガ Akari ★	15:00~16:00 やさしい パワーヨガ saki ★★	15:00~16:00 ワインヤサフロー ⁺ ヨガ mina ★★★	
15:30							15:00
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00	17:45~18:45 デトックスヨガ KAO ★★	17:45~18:45 やさしい デトックスヨガ mari ★	18:00~19:00 ビギナーヨガ kiriko ★	18:30~19:30 骨盤コンディショ ⁺ ニングヨガ mina ★★	18:30~19:30 パワーヨガ mina ★★★		
18:30							18:00
19:00							18:30
19:30	19:15~20:15 リラックスヨガ KAO ★	19:15~20:15 ボディメイクヨガ mari ★★	19:30~20:30 フローヨガ 貴稀 ★★	20:00~21:00 ストレッチング ヨガ nakajima ★	20:00~21:00 やさしい フローヨガ Rie ★		
20:00							19:00
20:30							19:30
21:00	20:45~21:45 ビューティーヨガ KUMIKO ★	20:45~21:45 骨盤コンディショ ⁺ ニングヨガ nakajima ★★	21:00~21:45 デトックスヨガ 貴稀 ★★	21:30 閉館	21:30 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館
21:30							20:00
22:00							
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館				

※レッスン開始の15分前からご入室いただけます。

※レッスン開始後の途中入室はお断りしております。

※スタジオ内や待合スペースでの私語はご遠慮ください。

※シャワーブースの場所取り、私用等での途中退室はご遠慮ください。

※安全の為、ピアスやネックレスなどのアクセサリーは外してご入室ください。

※スタジオ内にはバスタオル1枚、フェイスタオル1枚、お水、

マスク以外の持ち込みはお断りしております。

Hot & Shape CALDO札幌

月・火・水 10:00~22:30 / 木・金 10:00~21:30 / 土日祝 10:00~20:00

※フロントでのお手続きは閉館時間の1時間前までとなります。

毎月5日・15日・25日・月末最終日は休館日となります。(1月5日は営業いたします)

12月29日~1月4日まで年末年始休館となります。

【金曜 12:00 週替わり】

16日・30日 ⇒ シエイプアップヨガ★★★ mari
9日・23日 ⇒ ピラティス★★ Lisa.T

【土曜 18:00 週替わり★★】

17日 ⇒ 姿勢改善ヨガ★★ KEINA
10日・24日 ⇒ ベーシックヨガ★★ yukiko

【日曜 12:00 週替わり★★】

11日 ⇒ やさしいパワーヨガ★★ RISA
18日 ⇒ デトックスヨガ★★ kiriko