

CALDO SAPPORO STUDIO TIMETABLE

カルド札幌 3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 パワーヨガ shoko ★	10:30
11:00							11:00
11:30							11:30
12:00 12:00~13:00 リラックスヨガ aya ★	12:00~13:00 パワーヨガ mina ★★	12:00~13:00 リラックスヨガ 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 ★★	12:00
12:30							12:30
13:00							13:00
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 ★	13:30
14:00							14:00
14:30							14:30
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 ★★★		15:00
15:30							15:30
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 ★★	16:30~17:30 リラックスヨガ KEINA ★	16:30
18:30							18:00
19:00							19:00
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 パワーヨガ 貴稀 ★★			18:30~19:30 パワーヨガ mina ★★★	16:30~17:30 骨盤コンディショ ニングヨガ mina ★★	17:00
20:00							19:30
20:30 [担当変更]							
21:00 20:45~21:45 ビューティーヨガ Ryoko ★	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 ★★		20:00~21:00 ストレッチング ヨガ nakajima ★	20:00~21:00 やさしい パワーヨガ Rie ★	20:00 閉館	20:00 閉館
21:30							20:00
22:00	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館		
22:30							

※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。

【金曜 12:00 週替わり】

6日 ⇒ シエイブアップヨガ★★★ mari

20日 ⇒ 骨から美人ヨガ★★★ mari

13日・27日 ⇒ ピラティス★★★ Lisa.T

【土曜 18:00 週替わり★★】

7日・21日 ⇒ 姿勢改善ヨガ★★★ KEINA

14日・28日 ⇒ ベーシックヨガ★★★ yukiko

【日曜 12:00 週替わり★★】

1日・29日 ⇒ デトックスヨガ★★★ kiriko

8日・22日 ⇒ やさしいパワーヨガ★★★ RISA