

# CALDO SAPPORO STUDIO TIMETABLE

## カルド札幌 4月16日(木)~4月30日(木) スタジオスケジュール

	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)		4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水/祝)	4月30日(木)
9:00									9:00							
9:30									9:30							
10:00									10:00							
10:30	10:30~11:30 パワーヨガ saki ★★★	10:30~11:30 やさしい デトックスヨガ 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 ★	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	10:30~11:30 やさしい デトックスヨガ CHIHIRO ★		10:30~11:30 やさしい フローヨガ shoko ★	10:30~11:30 骨盤コンディショ ニングヨガ mina ★★	10:30~11:30 ビギナーヨガ yukiko ★	10:30~11:30 春バテ解消ヨガ Aya. ★★	
11:00									11:00							
11:30									11:30							
12:00	12:00~13:00 ビギナーヨガ kazue ★	12:00~13:00 週替わりレッスン mari/Lisa.T ★★★★★	12:00~13:00 リラックスヨガ kazue ★	12:00~13:00 週替わりレッスン kiriko/RISA ★★	12:00~13:00 リラックスヨガ aya ★	12:00~13:00 デトックスヨガ mina ★★	12:00~13:00 リフレッシュヨガ Aya. ★★	12:00~13:00 ビギナーヨガ kazue ★	12:00	12:00~13:00 週替わりレッスン mari/Lisa.T ★★★★★		12:00~13:00 週替わりレッスン kiriko/RISA ★★	12:00~13:00 リラックスヨガ aya ★	12:00~13:00 デトックスヨガ mina ★★	12:00~13:00 脂肪燃焼ヨガ Aya. ★★★	
12:30									12:30							
13:00									13:00							
13:30	13:30~14:30 フローヨガ Akari ★★	13:30~14:30 ストレッチング ヨガ KAHO ★	13:30~14:30 フローヨガ Iku ★★		13:30~14:30 やさしいパワーヨガ MAYUMI ★★	13:30~14:30 アシュタンガヨガ mina ★★★	13:30~14:30 ビューティーヨガ tomoko ★	13:30~14:30 フローヨガ Akari ★★	13:30	13:30~14:30 ストレッチング ヨガ KAHO ★			13:30~14:30 やさしい パワーヨガ MAYUMI ★★	13:30~14:30 アシュタンガヨガ mina ★★★	13:30~14:30 アロマ リラックスヨガ tomoko ★	
14:00									14:00							
14:30				14:00~15:00 ビギナー ピラティス Lisa.T ★					14:30				14:00~15:00 ビギナー ピラティス Lisa.T ★			
15:00	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 アシュタンガヨガ mina ★★★		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 やさしいパワーヨガ kazue ★★	15:00~16:00 リラックスヨガ Akari ★	15:00	15:00~16:00 やさしい パワーヨガ saki ★★			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 ビューティー ボディメイクヨガ kazue ★★	
15:30									15:30							
16:00									16:00							
16:30									16:30				16:30~17:30 やさしい パワーヨガ mina ★★			
17:00			16:30~17:30 ビューティーヨガ KEINA ★	16:30~17:30 やさしいパワーヨガ mina ★★					17:00							
17:30									17:30							
18:00									18:00							
18:30	18:30~19:30 骨盤コンディショ ニングヨガ mina ★★	18:30~19:30 フローヨガ mina ★★	18:00~19:00 週替わりレッスン KEINA/ yukiko ★★	18:00~19:00 リラックスヨガ hiyori ★	18:00~19:00 姿勢改善ヨガ KAO ★★	18:00~19:00 やさしい フローヨガ 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	18:30~19:30 フローヨガ mina ★★		18:00~19:00 リラックスヨガ hiyori ★	18:00~19:00 姿勢改善ヨガ KAO ★★	18:00~19:00 やさしい フローヨガ mari ★	18:00~19:00 アロマビギナーヨガ kiriko ★	
19:00			19:30 閉館	19:30 閉館					19:00			19:30 閉館			19:30 閉館	
19:30									19:30							
20:00	20:00~21:00 ストレッチング ヨガ nakajima ★	20:00~21:00 リラックスヨガ Rie ★			20:00~21:00 ビューティーヨガ Ryoko ★	20:00~21:00 デトックスヨガ nakajima ★★	20:00~21:00 ベーシックヨガ yukiko ★★	20:00~21:00 ストレッチング ヨガ nakajima ★	20:00	20:00~21:00 リラックスヨガ Rie ★			20:00~21:00 ビューティーヨガ Ryoko ★	20:00~21:00 デトックスヨガ nakajima ★★		
20:30									20:30							
21:00									21:00							
21:30	21:30 閉館	21:30 閉館			21:30 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館	21:30	21:30 閉館				21:30 閉館	21:30 閉館	

休館日

休館日

**Hot & Shape CALDO札幌**  
 月~金 10:00~21:30 / 土日祝 10:00~19:30  
 ※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。

※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。

【金曜 12:00 週替わり】  
 17日 ⇒ シェイプアップヨガ★★★ mari  
 24日 ⇒ ピラティス★★ Lisa.T

【土曜 18:00 週替わり★★】  
 18日 ⇒ 姿勢改善ヨガ★★ KEINA

【日曜 12:00 週替わり★★】  
 19日 ⇒ デトックスヨガ★★ kiriko  
 26日 ⇒ やさしいパワーヨガ★★ RISA