

CALDO SAPPORO STUDIO TIMETABLE
カルド札幌 8月1日(土)～8月15日(土) スタジオスケジュール

	8月1日(土)	8月2日(日)	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)		8月9日(日)	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	
10:00									10:00								10:00
10:30	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 ★	休館日	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	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 アロマ ビギナーヨガ yukiko ★	10:30～11:30 肩こり腰痛 改善ヨガ Aya. ★★	10:30～11:30 パワーヨガ saki ★★★	休館日	休館日	10:30
11:00									11:00								11:00
11:30									11:30								11:30
12:00	12:00～13:00 ビギナーヨガ kazue ★	12:00～13:00 デトックスヨガ kiriko ★★	12:00～13:00 リラックスヨガ hiyori ★	12:00～13:00 フローヨガ mina ★★		12:00～13:00 ビューティーヨガ kazue ★	12:00～13:00 シェイプ アップヨガ mari ★★★	12:00～13:00 ビギナーヨガ kazue ★	12:00	12:00～13:00 やさしい パワーヨガ RISA ★★	12:00～13:00 リラックスヨガ hiyori ★	12:00～13:00 美背中フローヨガ mina ★★	12:00～13:00 シェイプアップヨガ Aya. ★★★	12:00～13:00 アロマ ビューティーヨガ kazue ★			12:00
12:30									12:30								12:30
13:00	【45分レッスン】							【45分レッスン】	13:00								13:00
13:30	13:30～14:15 ボディメイクヨガ Iku ★★		13:30～14:30 ボディメイクヨガ Aya. ★★	13:30～14:30 アシュタンガヨガ mina ★★★		13:30～14:30 デトックスヨガ Akari ★★	13:30～14:30 リラックスヨガ KAHO ★	13:30～14:15 ボディメイクヨガ Iku ★★	13:30		13:30～14:30 ボディメイクヨガ Aya. ★★	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 ★	13:30～14:30 アロマ デトックスヨガ Akari ★★			13:30
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 ★							14:30
15:00	15:00～16:00 ヴィンヤサ フローヨガ 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 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 ヴィンヤサ フローヨガ mina ★★★	15:00		15:00～16:00 ビギナーヨガ MAYUMI ★	15:00～16:00 フリージング ピラティス Lisa.T ★	15:00～16:00 夏の腸活ヨガ kazue ★★	15:00～16:00 アロマリラックス ヨガ Akari ★			15:00
15:30									15:30								15:30
16:00									16:00								16:00
16:30	16:30～17:30 リラックスヨガ KEINA ★	16:30～17:30 肩こり腰痛 改善ヨガ mina ★★						16:30～17:30 リラックスヨガ KEINA ★	16:30	16:30～17:30 肩こり腰痛 改善ヨガ mina ★★							16:30
17:00									17:00								17:00
17:30									17:30								17:30
18:00	18:00～19:00 姿勢改善ヨガ KEINA ★★	18:00～19:00 ビギナーヨガ hiyori ★	18:00～19:00 ベーシックヨガ yukiko ★★	【時間変更】 18:30～19:30 やさしい デトックスヨガ mari ★		18:30～19:30 骨盤コンディショ ニングヨガ mina ★★	【時間変更】 18:00～19:00 フローヨガ mina ★★	18:00～19:00 ベーシックヨガ yukiko ★★	18:00	18:00～19:00 ビギナーヨガ hiyori ★	18:00～19:00 ベーシックヨガ yukiko ★★	18:00～19:00 骨から美人ヨガ mari ★★	18:00～19:00 アロマ ビギナーヨガ kiriko ★	18:00～19:00 骨盤コンディショ ニングヨガ mina ★★			18:00
18:30									18:30								18:30
19:00	19:30 閉館	19:30 閉館						19:30 閉館	19:00	19:30 閉館		19:30 閉館		19:30 閉館			19:00
19:30									19:30								19:30
20:00			20:00～21:00 ビューティーヨガ Ryoko ★	20:00～21:00 骨盤コンディショ ニングヨガ nakajima ★★		20:00～21:00 ビギナーヨガ nakajima ★	19:30～20:30 やさしい デトックスヨガ Rie ★		20:00		20:00～21:00 ビューティーヨガ Ryoko ★		19:30～20:30 フローヨガ 貴椿 ★★				20:00
20:30									20:30								20:30
21:00			21:30 閉館	21:30 閉館		21:30 閉館	21:30 閉館		21:00								21:00
21:30									21:30				21:30 閉館				21:30
									22:00								

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。