

CALDO SAPPORO STUDIO TIMETABLE
カルド札幌 9月1日(火)～9月15日(火) スタジオスケジュール

	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)	9月7日(月)	9月8日(火)		9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)	9月14日(月)	9月15日(火)			
10:00					休館日				10:00								10:00		
10:30	10:30～11:30 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 ★★★	10:30～11:30 ビューティーヨガ CHIIRO ★		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	10:30～11:30 肩こり腰痛 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 CHIIRO ★	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 ★★	休館日	10:30		
11:00									11:00									11:00	
11:30									11:30									11:30	
12:00	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 ヴィンヤサ フローヨガ mari ★★★		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	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 ピラティス Lisa.T ★★	12:00～13:00 やさしい フローヨガ kazue ★	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 リラックスヨガ hiyori ★	12:00	
12:30									12:30									12:30	
13:00									13:00					【45分レッスン】					13:00
13:30	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 コアトレヨガ Akari ★★	13:30～14:30 ストレッチング ヨガ KAHO ★			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	13:30～14:30 リラックスヨガ tomoko ★	13:30～14:30 コアトレヨガ Akari ★★	13:30～14:30 ストレッチング ヨガ KAHO ★	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	
14:00							14:00～15:00 ビギナー ピラティス Lisa.T ★		14:00						14:00～15:00 ビギナー ピラティス Lisa.T ★				14:00
14:30		【上級レッスンです】							14:30										14:30
15:00	15:00～16:00 ビギナー ピラティス Lisa.T ★	15:00～16:00 シェイプアップ 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 やさしいデトク スヨガ MAYUMI ★	15:00～16:00 ビギナー ピラティス Lisa.T ★	15:00	15:00～16:00 シェイプアップ 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 ヴィンヤサ フローヨガ mina ★★★		15:00～16:00 やさしいデトク スヨガ MAYUMI ★			15:00	
15:30									15:30										15:30
16:00									16:00										16:00
16:30							16:30～17:30 肩こり腰痛 改善ヨガ mina ★★		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
17:00									17:00										17:00
17:30									17:30										17:30
18:00	【上級45分レッスン】			18:00～19:00 フローヨガ mina ★★		18:00～19:00 ビギナーヨガ hiyori ★	18:00～19:00 ベーシックヨガ yukiko ★★	【上級45分レッスン】		18:00～19:00 ビギナーヨガ kiriko ★		18:00～19:00 パワーヨガ mina ★★★	18:00～19:00 ベーシックヨガ yukiko ★★	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 ベーシックヨガ yukiko ★★		18:00
18:30	18:30～19:15 ヴィンヤサ 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 ★★					18:30～19:15 ヴィンヤサ フローヨガ mari ★★★	18:30		18:30～19:30 骨盤コンディショ ニングヨガ mina ★★								18:30
19:00									19:00										19:00
19:30							19:30 閉館		19:30					19:30 閉館	19:30 閉館				19:30
20:00	【強度変更】			19:30～20:30 やさしい デトックスヨガ Rie ★					20:00	19:30～20:30 ボディメイクヨガ 貴稀 ★★		19:30～20:30 やさしい デトックスヨガ Rie ★							20:00
20:30	20:00～21:00 リラックスヨガ nakajima ★	19:30～20:30 ボディメイクヨガ 貴稀 ★★	20:00～21:00 ストレッチングヨガ nakajima ★				20:00～21:00 ビューティーヨガ Ryoko ★	20:00～21:00 リラックスヨガ nakajima ★	20:30		20:00～21:00 ストレッチングヨガ nakajima ★						20:00～21:00 ビューティーヨガ Ryoko ★	20:30	
21:00									21:00										21:00
21:30	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				21:30 閉館			21:30	

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。