

CALDO SAPPORO STUDIO TIMETABLE

カルド札幌 9月16日(水)～9月30日(水) スタジオスケジュール

	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)	★祝日営業★ 9月21日(月)	★祝日営業★ 9月22日(火)	★祝日営業★ 9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)
10:00															
10:30	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 CHIIHIRO ★	10:30～11:30 デトックスヨガ Ryoko ★★	10:30～11:30 やさしい フローヨガ shoko ★	10:30～11:30 肩こり腰痛 改善ヨガ mina ★★	10:30～11:30 アロマ 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 ★★★	休館日	10:30～11:30 デトックスヨガ Ryoko ★★	10:30～11:30 やさしい フローヨガ shoko ★	10:30～11:30 肩こり腰痛 改善ヨガ mina ★★	10:30～11:30 全身リカバリー さやか ★	休館日
11:00															
11:30															
12:00						🕒リカバリーボール使用🕒									
12:30	12:00～13:00 リフレッシュヨガ Aya. ★★	12:00～13:00 ビギナーヨガ kazue ★	12:00～13:00 シェイプアップ ヨガ mari ★★★	12:00～13:00 デトックスヨガ Wakaba ★	12:00～13:00 デトックスヨガ kiriko ★★	12:00～13:00 アロマ 全身リカバリー さやか ★	12:00～13:00 アロマ デトックスヨガ mina ★★	12:00～13:00 アロマ リフレッシュヨガ Aya. ★★	12:00～13:00 ビギナーヨガ kazue ★		12:00～13:00 リラックスヨガ 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 デトックスヨガ mina ★★	
13:00						詳細は別途資料参照									
13:30	13:30～14:30 ビューティーヨガ 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 ★	[45分レッスン] 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 アロマ ビューティーヨガ tomoko ★	13:30～14:30 コアトレヨガ Akari ★★		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 ★★★	
14:00					14:00～15:00 ビギナー ピラティス Lisa.T ★							14:00～15:00 ビギナー ピラティス Lisa.T ★			
14:30															
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 ★	[45分レッスン] 15:00～15:45 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 アロマビギナーヨガ KEINA ★	15:00～16:00 フリージング 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 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 ★	
15:30		🕒リカバリーボール使用🕒							🕒リカバリーボール使用🕒						
16:00															
16:30		16:30～17:30 全身リカバリー さやか ★							16:30～17:30 全身リカバリー さやか ★		16:30～17:30 ビューティーヨガ KEINA ★	16:30～17:30 姿勢改善ヨガ mina ★★			
17:00															
17:30		詳細は別途資料参照							詳細は別途資料参照						
18:00	18:00～19:00 ビギナーヨガ kiriko ★		18:00～19:00 フローヨガ mina ★★	18:00～19:00 姿勢改善ヨガ KEINA ★★	18:00～19:00 リラックスヨガ hiyori ★	18:00～19:00 アロマ ヘーシックヨガ yukiko ★★	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 ★			18:00～19:00 ヘーシックヨガ yukiko ★★	18:00～19:00 リラックスヨガ hiyori ★	18:00～19:00 ヘーシックヨガ yukiko ★★		
18:30		18:30～19:30 骨盤コンディショ ニングヨガ mina ★★							18:30～19:30 骨盤コンディショ ニングヨガ mina ★★					18:30～19:30 やさしい フローヨガ mari ★	
19:00															
19:30	19:30～20:30 フローヨガ 貴稀 ★★		19:30～20:30 ビギナーヨガ Rie ★												
20:00		20:00～21:00 ストレッチングヨガ nakajima ★							20:00～21:00 ストレッチングヨガ nakajima ★						
20:30															
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

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。

※レッスンの開始は15分前からご入室いただけます。
 ※レッスンの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。