

CALDO SAPPORO STUDIO TIMETABLE

カルド札幌 10月16日(金)～10月31日(金) スタジオスケジュール

10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)
				⓪リカバリーボール使用⓪											
10:30～11:30 ビューティーヨガ CHIHIRO ★	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 フローヨガ mina ★★	10:30～11:30 全身リカバリー さやか ★	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 CHIHIRO ★	10:30～11:30 デトックスヨガ Ryoko ★★	休館日	10:30～11:30 フローヨガ mina ★★	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 CHIHIRO ★	休館日
				詳細は別途資料参照											
12:00～13:00 ヴィンヤサ フローヨガ mari ★★★	12:00～13:00 姿勢改善ヨガ 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 ★★	12:00～13:00 リフレッシュヨガ Aya. ★★	12:00～13:00 やさしい デトックスヨガ kazue ★	12:00～13:00 ピラティス Lisa.T ★★	12:00～13:00 姿勢改善ヨガ kazue ★★		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 やさしい デトックスヨガ kazue ★	12:00～13:00 ヴィンヤサ フローヨガ mari ★★★	
13:30～14:30 ストレッチングヨガ KAHO ★	13:15～14:30 アロマ温活タイム ～ヘルガモットの 香り～	14:00～15:00 ビギナー ピラティス Lisa.T ★	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 やさしい デトックスヨガ Wakaba ★	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 ★	13:15～14:30 アロマ温活タイム ～ヒノキの香り～		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 やさしい デトックスヨガ 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 ★	
【45分レッスン】 15:00～15:45 やさしい パワーヨガ saki ★★	15:00～16:00 ヴィンヤサ フローヨガ mari ★★★		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 ★	15:00～15:45 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 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 ★	15:00～15:45 やさしい パワーヨガ saki ★★	
	⓪リカバリーボール使用⓪														
	16:30～17:30 全身リカバリー さやか ★	16:30～17:30 姿勢改善ヨガ mina ★★						16:30～17:30 やさしい フローヨガ きの ★							
	詳細は別途資料参照														
18:00～19:00 フローヨガ mari ★★	18:00～19:00 ベアシックヨガ yukiko ★★	18:00～19:00 リラックスヨガ hiyori ★	18:00～19:00 ベアシックヨガ yukiko ★★	18:30～19:30 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 ★★	18:00～19:00 パワーヨガ mina ★★★	18:00～19:00 ベアシックヨガ yukiko ★★		18:00～19:00 ベアシックヨガ yukiko ★★	18:30～19:30 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 ★★	18:00～19:00 フローヨガ mina ★★	
	19:30 閉館	19:30 閉館						19:30 閉館							
19:30～20:30 リラックスヨガ Rie ★					19:30～20:30 パワーヨガ 貴穂 ★★★		19:30～20:30 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 冷えむくみ 改善ヨガ nakajima ★★	19:30～20:30 パワーヨガ 貴穂 ★★★	20:00～21:00 ストレッチングヨガ nakajima ★	19:30～20:30 リラックスヨガ Rie ★	
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 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館	

月～木 10:00～21:30/金10:00～22:30
※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、ヒ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。
※温活タイムは、スタジオへ自由に出入りいただける時間帯です。
レッスンはありませんので、温かい空間でご自身のペースでゆっくりお過ごしください。
なお、温活タイムはレッスンカウントには含まれません。