CALDO SAPPORO STUDIO TIMETABLE
カルド札幌　11月16日(月)～11月30日(月)　スタジオスケジュール

★祝日営業★

	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)	11月23日(月)
9:00	9:00 開館							
9:30	9:30～10:15 ビューティーヨガ mina ★							
10:00		10:00 開館	10:00 開館	10:00 開館	10:00 開館	10:00 開館	10:00 開館	10:00 開館
10:30	10:45～11:45 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 ★	10:45～11:45 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 美背中フローヨガ mina ★★
11:00	11:45～12:00 温活タイム							11:30～12:00 温活タイム
12:00		12:00～12:45 温活タイム	12:00～12:45 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 ★★★	12:15～13:15 姿勢改善ヨガ kazue ★★	12:00～12:45 やさしいパワーヨガ KEINA ★★	12:30～13:30 脂肪燃焼ヨガ Aya. ★★★
12:30	12:30～13:30 シェイプアップヨガ Aya. ★★★		12:45～13:00 温活タイム				12:45～13:30 温活タイム	
13:00		【ゆるホット/75分ﾚｯｽﾝ】 13:15～14:30 フローヨガ 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 ★	13:30～14:30 温活タイム	14:00～15:00 ビギナーピラティス Lisa.T ★	13:45～14:30 アロマ温活タイム ～ベルガモットの香り～
13:30	13:45～14:30 温活タイム							
14:00							15:30～16:30 温活タイム	
15:00	15:00～16:00 ビギナーヨガ kazue ★	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 ★	15:00～16:00 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 アロマ リラックスヨガ MAYUMI ★
16:00						16:30～17:15 やさしいフローヨガ mina ★		
17:00			17:45～18:30 温活タイム			17:15～17:30 温活タイム	17:00～18:00 リラックスヨガ さやか ★	
17:30			⇩リカバリーボール使用					
18:00	18:00～19:00 ベーシックヨガ yukiko ★★		19:00～20:00 全身リカバリー さやか ★	18:30～19:30 骨盤コンディショニングヨガ mina ★★	18:00～19:00 ビギナーヨガ kiriko ★	18:00～19:00 ベーシックヨガ yukiko ★★	18:30 閉館	18:00～19:00 アロマ ベーシックヨガ yukiko ★★
18:30		18:30～19:30 やさしいフローヨガ mari ★						
19:00	19:00～19:30 温活タイム		20:00～20:30 温活タイム	20:00～21:00 ストレッチングヨガ nakajima ★	19:30～20:30 デトックスヨガ Rie ★★	19:30 閉館		19:30 閉館
19:30		19:30～20:00 温活タイム	詳細は別途資料参照					
20:00	20:00～21:00 ビューティーヨガ Ryoko ★				21:00 閉館			
20:30		20:30～21:30 冷えむくみ改善ヨガ nakajima ★★	21:00～21:45 パワーヨガ 貴稀 ★★★					
21:00	21:30 閉館			21:30 閉館				
21:30		22:00 閉館	22:15 閉館					
22:00								
22:30								

	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29日(日)	11月30日(月)
9:00						9:00 開館	
9:30						9:30～10:15 リフレッシュヨガ shoko ★★	
10:00	10:00 開館		10:00 開館	10:00 開館	10:00 開館		
10:30	10:30～11:30 ビギナーヨガ yukiko ★		10:30～11:30 パワーヨガ saki ★★★	10:30～11:30 ビューティーヨガ CHIHIRO ★	10:45～11:45 デトックスヨガ Ryoko ★★	10:45～11:45 やさしいフローヨガ shoko ★	
11:00							
11:30							
12:00	12:00～12:45 温活タイム		12:00～13:00 やさしいデトックスヨガ kazue ★	12:00～13:00 姿勢改善ピラティス Lisa.T ★★	12:15～13:15 姿勢改善ヨガ kazue ★★	12:15～13:00 デトックスヨガ kiriko ★★	
12:30							
13:00	【ゆるホット/75分ﾚｯｽﾝ】 13:15～14:30 アシュタンガヨガ mina ★★★		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 温活タイム	13:00～13:30 温活タイム	
13:30							
14:00						14:00～15:00 ビギナーピラティス Lisa.T ★	
14:30							
15:00	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 アシュタンガヨガ mina ★★★	15:30～16:40 特別WS ★詳細はお楽しみに★	
15:30							
16:00					16:30～17:15 やさしいフローヨガ mina ★		
16:30							
17:00					17:15～17:30 温活タイム	17:00～18:00 ベーシックヨガ hiyori ★★	
17:30							
18:00				18:00～19:00 ビギナーヨガ kiriko ★	18:00～19:00 ベーシックヨガ yukiko ★★	18:30 閉館	
18:30	18:30～19:30 やさしいフローヨガ mari ★		18:30～19:30 骨盤コンディショニングヨガ mina ★★				
19:00					19:30 閉館		
19:30	19:30～20:00 温活タイム			19:30～20:30 デトックスヨガ Rie ★★			
20:00			20:00～21:00 ストレッチングヨガ nakajima ★				
20:30	20:30～21:30 冷えむくみ改善ヨガ nakajima ★★			21:00 閉館			
21:00							
21:30	22:00 閉館		21:30 閉館				
22:00							
22:30							

休館日

休館日

Hot & Shape CALDO札幌

※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。
※**スタジオ内での私語**はご遠慮ください。
※待合スペースやロッカー内では**大きな声での私語**はご遠慮ください。
※**シャワーブースの場所取り、私用等でのレッスン途中退室**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、ヨガラグ・マスク**のみお持ち込みいただけます。

温活タイムについて

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。