CALDO SAPPORO STUDIO TIMETABLE
カルド札幌 11月1日(日)～11月15日(日) スタジオスケジュール

★祝日営業★

	11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)	11月8日(日)
9:00		9:00 開館						9:00 開館
9:30		【45分レッスン】 9:30～10:15 ビューティーヨガ mina ★						【45分レッスン】 9:30～10:15 リフレッシヨガ shoko ★★
10:00	10:00 開館		10:00 開館	10:00 開館		10:00 開館	10:00 開館	
10:30	10:30～11:30 やさしい フローヨガ shoko ★	【時間変更】 10:45～11:45 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 姿勢改善ヨガ Aya. ★★		10:30～11:30 リラックスヨガ CHIHIRO ★	【時間変更】 10:45～11:45 デトックスヨガ Ryoko ★★	【時間変更】 10:45～11:45 やさしい フローヨガ shoko ★
11:00								
11:30	【45分レッスン】	11:45～12:00 温活タイム		【45分レッスン】				
12:00	12:00～12:45 デトックスヨガ kiriko ★★		12:00～12:45 アロマ温活タイム	12:00～12:45 リフレッシュヨガ Aya. ★★		12:00～13:00 ヴィンヤサ フローヨガ mari ★★★	【時間変更】 12:15～13:15 姿勢改善ヨガ kazue ★★	【時間変更】 12:15～13:00 やさしいパワー RISA ★★
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				
13:00	13:00～13:30 温活タイム		【ゆるホット/75分ﾚｯｽﾝ】					13:00～13:30 温活タイム
13:30		13:45～14:30 温活タイム	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 ストレッチングヨガ KAHO ★	13:30～14:30 温活タイム	
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 ヒーリングヨガ 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 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 ★★★	
15:30	15:30～16:30 温活タイム							15:30～16:30 温活タイム
16:00							【45分レッスン】 16:30～17:15 ビギナーヨガ mina ★	⇩リカバリーボール使用⇩
16:30							17:15～17:30 温活タイム	
17:00	17:00～18:00 リラックスヨガ hiyori ★							17:00～18:00 全身リカバリー さやか ★
17:30								詳細は別途資料参照
18:00	18:00 閉館	18:00～19:00 ベーシックヨガ yukiko ★★	18:00～19:00 アロマ ビューティーヨガ mari ★	17:45～18:30 温活タイム		18:00～19:00 ビギナーヨガ kiriko ★	18:00～19:00 ボディコンディショ ニングヨガ さやか ★★	18:30 閉館
18:30								
19:00		19:00～19:30 温活タイム	19:30 閉館	19:00～20:00 リラックスヨガ hiyori ★		19:30～20:30 肩こり腰痛改善ヨガ Rie ★★	19:30 閉館	
19:30								
20:00		20:00～21:00 ビューティーヨガ Ryoko ★		20:00～20:30 温活タイム				
20:30								
21:00		21:30 閉館		【45分レッスン】 21:00～21:45 パワーヨガ 貴稀 ★★★		21:00 閉館		
21:30								
22:00				22:15 閉館				
22:30								

	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)
9:00							
9:30							
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	
10:30	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 ★	10:30～11:30 姿勢改善ヨガ Aya. ★★	10:30～11:30 パワーヨガ saki ★★★	10:30～11:30 リラックスヨガ CHIHIRO ★	10:45～11:45 デトックスヨガ Ryoko ★★	
11:00							
11:30	11:30～12:00 温活タイム						
12:00		12:00～12:45 アロマ温活タイム	12:00～12:45 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 姿勢改善ピラティス Lisa.T ★★	12:15～13:15 姿勢改善ヨガ kazue ★★	
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				
13:00		【ゆるホット/75分ﾚｯｽﾝ】					
13:30	13:45～14:30 温活タイム	13:15～14:30 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 ★	13:30～14:30 温活タイム	
14:00							
14:30							
15:00	15:00～16:00 ヒーリングヨガ 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 ★	15:00～16:00 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 ★★★	
15:30							
16:00						16:30～17:15 ビギナーヨガ mina ★	
16:30						17:15～17:30 温活タイム	
17:00			17:45～18:30 温活タイム				
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 ★★	18:30～19:30 ビューティーヨガ mari ★	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							
19:00	19:00～19:30 温活タイム					19:30 閉館	
19:30		19:30～20:00 温活タイム			19:30～20:30 肩こり腰痛改善ヨガ Rie ★★		
20:00	20:00～21:00 ビューティーヨガ Ryoko ★		20:00～20:30 温活タイム	20:00～21:00 ストレッチングヨガ nakajima ★			
20:30		【時間変更】 20:30～21:30 冷えむくみ改善ヨガ nakajima ★★	詳細は別途資料参照				
21:00	21:30 閉館		21:00～21:45 パワーヨガ 貴稀 ★★★	21:30 閉館	21:00 閉館		
21:30							
22:00		22:00 閉館	22:15 閉館				
22:30							

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。

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。