

CALDO SENDAIICHIBANCHO STUDIO TIMETABLE  
カルド仙台一番町 1月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
ホット 常温アクティブ	ホット 常温アクティブ	ホット 常温アクティブ	ホット 常温アクティブ	ホット 常温アクティブ	ホット 常温アクティブ	ホット 常温アクティブ
10:00~10:45 やさしいフローヨガ 斎田 舞 ★	10:15~11:00 ZUMBA EIJIRO	10:00~10:45 リフレッシュヨガ haru ★★	10:15~11:00 ヴィンヤサヨガ 斎田 舞 ★★★	10:00~10:45 ベーシックヨガ 今野 由賀利 ★★	10:00~11:00 リラックスヨガ kanna ★	10:00~10:45 ビギナーヨガ Chiyko ★
11:15~12:15 パワーヨガ 友奈 ★★★	11:15~12:00 ファイティングエクササイズ 佐藤 秀樹	11:15~12:15 やさしいフローヨガ haru ★	11:45~12:30 エアロ・ロー 秋元 優花	11:45~12:45 姿勢改善ヨガ 目黒 美樹 ★★	11:30~12:30 ベリーダンス YAMA	10:15~11:00 ダヒチアンエクササイズ 牛山 しのぶ
↓定員30名	12:15~13:15 ピラティス 佐藤 秀樹	12:45~13:45 コアトレヨガ Rika ★★	13:00~13:45 パワーカーディオ えり	13:30~14:30 オリジナルエアロ 石川 ひろみ	11:45~12:30 ピラティス 小島 葉子 ★★	11:30~12:15 リフレッシュヨガ 半澤 いづみ
12:45~13:30 ストレッチボール コンディショニング 早坂 由美子 ★★	13:45~14:45 リラックスヨガ miya ★	14:15~15:00 やさしいフローヨガ 目黒 美樹	14:15~15:00 中医養生ヨガ® Naomi	14:00~14:45 ボディメイク エクササイズ 早坂 由美子 ★★	13:00~14:00 ピューティーヨガ 小島 葉子 ★	11:45~12:45 シェイプアップヨガ 目黒 美樹
13:30~14:30 ベーシックヨガ 斎田 舞	15:30~16:30 やさしいデトックスヨガ モモ・アレグリア	15:30~16:30 やさしいデトックスヨガ 目黒 美樹 ★	15:45~16:30 ピューティーヨガ 工藤 純子 ★	15:15~16:15 デトックスヨガ kanna ★★	12:45~13:15 バレエ初級 gemini ballet	11:30~12:30 リフレッシュヨガ 半澤 いづみ
14:00~15:00 ピラティス 佐々木 由香里	16:00~17:00	16:30~17:30	16:30~17:30	15:15~16:00 ベーシックヨガ 斎藤 紀子	15:00~16:00 パワーカーディオ えり	12:45~13:30 オリジナルエアロ 石川 ひろみ
15:00~16:00 ビギナーヨガ miya ★	15:30~16:30 やさしいデトックスヨガ モモ・アレグリア	15:30~16:30 やさしいデトックスヨガ モモ・アレグリア	15:45~16:30 ピューティーヨガ 工藤 純子 ★	15:15~16:15 リラックスヨガ 斎藤 紀子	15:00~16:00 コアトレヨガ 小島 葉子 ★★	13:15~14:00 ベーシックヨガ 佐藤 希見恵 ★★
16:00~17:00	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	16:00~17:30	15:00~15:45 ストレッチボール miya	14:00~14:30 ピューティーヨガ 小島 葉子 ★
17:00~18:00	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	16:30~17:15 ビギナーヨガ あき ★	16:30~17:15 パワーカーディオ しん	15:00~15:45 フайдウ 菜桜
18:15~19:15 やさしいパワーヨガ 今野 由賀利 ★★	18:15~19:15 リトモス 佐々木 由香里	18:15~19:00 ボディメイク エクササイズ 早坂 由美子 ★★	18:15~19:00 ビギナーヨガ Chiyko ★	18:15~19:15 陰ヨガ Mika ★★★	17:30~18:15 フайдウ 佐々木 由香里	14:00~14:45 ユーバウンド 菜桜
19:00~20:00	19:45~20:30 リラックスヨガ kanna ★	19:45~20:30 骨盤コンディショニング グヨガ 今野 由賀利 ★★	19:30~20:15 ファイドウ 菜桜	18:45~19:30 エアロ・ロー 嶋守 奈津子	18:45~19:15 パワーカーディオ しん	15:00~15:45 フайдウ 森 路緒
20:00~21:00	19:45~20:30 R&B MAKOTO	20:30~20:45 ピラティス スクラ 聰子 ★★	20:30~21:00 ユーバウンド 菜桜	19:00~19:15	18:45~19:15 パワーカーディオ しん	16:00~16:45 ZUMBA 森 路緒
21:00~22:00	21:00~21:45 ベーシックヨガ kanna ★★	21:15~22:00 やさしいデトックスヨガ 小島 葉子 ★	21:45~22:00	20:45~21:30 HIPHOP MAKOTO	21:15~22:00 リラックスヨガ 友奈 ★	17:00~18:00 パワーヨガ 小島 葉子 ★★★
22:00~23:00	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	19:00 閉館

※スタジオ内の私語はご遠慮ください。

※整理券はレッスン開始の30分前から5分前までフロントにて配布致します。

※整理券はなくなり次第、配布終了となりますので、予めご了承ください。

※同日のホットスタジオの2本目のレッスンは1,980円(税込)でご参加いただけます。(プラチナ会員を除く)

※スタジオ入室時間は **スタジオ消毒・清掃の関係で10分~15分前となっております。**

※レッスン開始後の **途中入退室はお断り**しております。シャワーブース場所取りの為の途中退室はご遠慮ください。

※スタジオへのバスタオル、フェイスタオル、お水以外のお持ち込みはお断りしております。携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。

※ヨガマットの上にバスタオルを敷いてご利用下さい。

ホット	常温アクティブ
★	ダンス
★★	トランポリン
★★★	エアロ
溶岩タイム	格闘技
	常温ヨガ
	コンディショニング

【営業時間】

平日 9:30~22:30

土曜 9:30~20:00

日祝 9:30~19:00

【休館日】

毎月6日・16日・26日・

月末最終日・年末年始等

【公式LINE】



→最新の代行情報は  
公式LINEをチェック!