

CALDO SENDAIICHIBANCHO STUDIO TIMETABLE
カルド仙台一番町 2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	↓定員30名	↓定員20名	10:30~11:15 ヨガ棒 高橋 時栄	11:45~13:00 バレエストレッチ &バレエ初級 川村 真由	11:45~12:30 ピラティス 小島 葉子 ★★	10:45~11:00 週替わりレッスン
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 ★★	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	13:30~14:00 オリジナルエアロ 石川 ひろみ	11:30~12:15 リフレッシュヨガ 半澤 いづみ	11:30~12:45 バレエストレッチ &バレエ初級 gemini ballet
13:30~14:30 ベーシックヨガ 斎田 舞	13:45~14:30 ベーシックヨガ 斎田 舞	13:45~14:45 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 フラダンス マヌナニ 真理子	12:30~13:30 バレエ初級 gemini ballet	13:15~14:00 ベーシックヨガ 佐藤 希見恵 ★★
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 目黒 美樹 ★	15:15~16:15 フラメンコ ラ・アレグリア	14:30~15:15	14:00~14:45 ピューティーヨガ 小島 葉子 ★	12:45~13:15 オリジナルエアロ 石川 ひろみ	14:00~14:45 ユーバウンド 菜桜
16:00~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30~17:30	15:15~16:15 デトックスヨガ kanna ★★	15:00~16:00 パワーカーディオ えり	15:00~15:45 ストレッチボール miya
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 ★	18:30~19:15 ZUMBA EIJIRO	15:00~16:00 コアトレヨガ 小島 葉子 ★★	15:00~15:45 フайдウ 森 路緒
19:45~20:30 リラックスヨガ kanna ★	19:45~20:30 R&B MAKOTO	19:30~20:30 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	18:30~19:15 陰ヨガ Mika ★★★	18:30~19:15 エアロ・ロー 嶋守 奈津子	16:00~16:45 ZUMBA 森 路緒
20:30~20:45 ベーシックヨガ kanna ★★	20:30~21:00 ユーバウンド 菜桜	20:15~20:30 ピラティス スクラ 聰子 ★★	20:30~20:15 ユーバウンド 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	17:00~18:00 パワーヨガ 小島 葉子 ★★★
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 ★	21:00~21:45 フローヨガ スクラ 聰子 ★★	21:45~22:00 リラックスヨガ miya	20:45~21:30 HIPHOP MAKOTO	19:45~20:45 やさしいフローヨガ 友奈 ★	18:00~18:15
21:45~22:00		21:45~22:00		21:00~22:00 ピューティーヨガ Nobuko ★	20:30~21:00 ファイドウ しん	19:00 閉館
22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 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】



ー最新の代行情報は
公式LINEをチェック!