

# CALDO SENDAIICHIBANCHO STUDIO TIMETABLE


## カルド仙台一番町 4月1日(水)～15日(水)スタジオスケジュール

1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)		5日(日)		6日(月)		7日(火)		8日(水)	
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	ホット	常温アクティブ
10:00~11:00 ヴィンヤサヨガ 斉田 舞 ★★★	10:30~11:15 ヨガ特 高橋 晴栄	10:00~10:45 ベシクヨガ 今野 由真利 ★★★	10:15~11:00 ヒーリングヨガ あつこ	10:00~11:00 リラクソロジー kana ★	10:15~11:15 SALSATION® Maki	10:00~11:00 コアレヨガ RKA ★★★	10:15~11:00 90分ア エクササイズ 牛山 のぶ	10:00~10:45 ビギナーヨガ Chyo ★	10:15~11:00 ベシクヨガ あき	10:00~10:45 リフレッシュヨガ haru ★★★	10:15~11:00 コン チンク 高橋 晴栄	10:00~11:00 ヴィンヤサヨガ 斉田 舞 ★★★	10:30~11:15 ヨガ特 高橋 晴栄	10:00~11:00 ヴィンヤサヨガ 斉田 舞 ★★★	10:30~11:15 ヨガ特 高橋 晴栄
11:00~11:15		11:15~12:15 ストレッチヨガ 佐藤 希見恵 ★	11:30~12:30 ベリーダンス YAMA	11:45~12:30 ピラティス 小島 葉子 ★	11:30~12:15 ワケツクヨガ 平澤 いづみ	11:45~12:45 やさいい 守口 恵美	11:30~12:15 シゲアツクヨガ 目黒 美樹 ★	11:30~12:30 リフレッシュヨガ 平澤 いづみ ★	11:30~12:45 ベシクヨガ あき	11:15~12:15 やさいい 守口 恵美	11:45~12:30 ピラティス 小島 葉子 ★	11:45~12:45 ヨガ特 高橋 晴栄	11:45~12:45 ヨガ特 高橋 晴栄	11:45~12:45 ヨガ特 高橋 晴栄	11:45~12:45 ヨガ特 高橋 晴栄
11:45~12:45 姿勢改善ヨガ 目黒 美樹 ★★★	11:45~13:00 バレエストレッチ &バレエ初級 川村 真由	12:15~12:30	12:45~13:45 ヨガ あき	12:45~13:15	12:30~13:30 バレエ初級 gemin ballet	12:45~13:15	12:45~13:30 オリジナルエアロ 石川 ひろみ	12:30~12:45	12:30~12:45	11:30~12:30 リフレッシュヨガ 平澤 いづみ ★	11:30~12:45 ベシクヨガ あき	12:45~13:45 コアレヨガ RKA ★★★	13:00~13:45 パワーカーディオ えり	12:45~13:00	12:45~13:00
12:45~13:00		13:00~14:00 ボディメイク エクササイズ 早坂 由美子 ★★★	13:15~14:00 オリジナルエアロ 石川 ひろみ	13:00~14:00 ビュティヨガ 小島 葉子 ★	13:00~14:00 ビュティヨガ 小島 葉子 ★	13:15~14:00 コアレヨガ RKA ★★★	13:45~14:30 ファンステップ 石川 ひろみ	13:15~14:00 リフレッシュヨガ 佐藤 希見恵 ★	14:00~14:30	13:45~14:45 ヨガ特 高橋 晴栄	14:00~14:45 ユアバンド 栗塚	13:45~14:45	13:45~14:45	13:45~14:45	13:45~14:45
13:00~14:30 リラクソロジー miya ★	14:15~15:00 中医養生ヨガ® Naomi	14:00~14:45	14:00~14:45 ZUMBA 石川 ひろみ	14:00~14:30	14:00~14:45 パワーカーディオ えり	14:00~14:30	14:00~14:45 ユアバンド 栗塚	14:00~14:30	14:00~14:30	13:45~14:45	14:00~14:45 ユアバンド 栗塚	13:45~14:45	13:45~14:45	13:45~14:45	13:45~14:45
14:30~15:15		15:15~16:15 ベシクヨガ kana ★★★	15:15~16:00 リラクソロジー 高橋 晴栄	15:00~16:00 ベシクヨガ Chyo ★★★	15:00~15:45 フィット 栗塚	15:00~16:00 コアレヨガ 小島 葉子 ★★★	15:00~16:00 コアレヨガ 小島 葉子 ★★★	15:00~16:00 コアレヨガ 小島 葉子 ★★★	15:00~16:00 コアレヨガ 小島 葉子 ★★★	15:00~16:00 コアレヨガ 小島 葉子 ★★★	15:00~16:00 コアレヨガ 小島 葉子 ★★★	15:00~16:00 コアレヨガ 小島 葉子 ★★★	15:00~16:00 コアレヨガ 小島 葉子 ★★★	15:00~16:00 コアレヨガ 小島 葉子 ★★★	15:00~16:00 コアレヨガ 小島 葉子 ★★★
15:45~16:30 ビュティヨガ 工藤 純子 ★	16:30~17:30	16:15~17:30	16:15~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30	16:00~17:30
16:30~17:30		17:45~18:45 フローヨガ 佐藤 希見恵 ★	18:30~19:15 エアロ・ロー 嶋守 奈津子	18:15~19:00 パワーヨガ Mika ★★★	18:30~19:15 エアロ・ロー 嶋守 奈津子	17:45~18:45 フローヨガ 佐藤 希見恵 ★	18:30~19:15 エアロ・ロー 嶋守 奈津子	17:45~18:45 フローヨガ 佐藤 希見恵 ★	18:30~19:15 エアロ・ロー 嶋守 奈津子	17:45~18:45 フローヨガ 佐藤 希見恵 ★	18:30~19:15 エアロ・ロー 嶋守 奈津子	17:45~18:45 フローヨガ 佐藤 希見恵 ★	18:30~19:15 エアロ・ロー 嶋守 奈津子	17:45~18:45 フローヨガ 佐藤 希見恵 ★	18:30~19:15 エアロ・ロー 嶋守 奈津子
18:15~19:00 ビギナーヨガ あき ★	18:30~19:15 ZUMBA ELJIRO	18:30~19:15 腰痛 Mika ★	18:45~19:30 エアロ・ロー 嶋守 奈津子	18:15~19:00 パワーヨガ Mika ★★★	18:30~19:15 エアロ・ロー 嶋守 奈津子	18:15~19:00 パワーヨガ Mika ★★★	18:30~19:15 エアロ・ロー 嶋守 奈津子	18:15~19:00 パワーヨガ Mika ★★★	18:30~19:15 エアロ・ロー 嶋守 奈津子	18:15~19:00 パワーヨガ Mika ★★★	18:30~19:15 エアロ・ロー 嶋守 奈津子	18:15~19:00 パワーヨガ Mika ★★★	18:30~19:15 エアロ・ロー 嶋守 奈津子	18:15~19:00 パワーヨガ Mika ★★★	18:30~19:15 エアロ・ロー 嶋守 奈津子
19:30~20:15 ピラティス スズラ 聡子 ★★★	19:30~20:15 ユアバンド 栗塚	19:45~20:30 リフレッシュヨガ 平澤 いづみ ★★★	19:45~20:30 ビギナーヨガ Chyo	19:45~20:45 やさいい 友原 真 ★	19:30~20:15 フィット 栗塚	19:30~20:15 フィット 栗塚	19:30~20:15 フィット 栗塚	19:30~20:15 フィット 栗塚	19:30~20:15 フィット 栗塚	19:30~20:15 フィット 栗塚	19:30~20:15 フィット 栗塚	19:30~20:15 フィット 栗塚	19:30~20:15 フィット 栗塚	19:30~20:15 フィット 栗塚	19:30~20:15 フィット 栗塚
20:15~20:30		20:15~20:30	20:15~20:30	20:15~20:30	20:15~20:30	20:15~20:30	20:15~20:30	20:15~20:30	20:15~20:30	20:15~20:30	20:15~20:30	20:15~20:30	20:15~20:30	20:15~20:30	20:15~20:30
20:15~20:30		20:30~21:30 リラクソロジー miya	20:30~21:30 リラクソロジー miya	20:30~21:30 リラクソロジー miya	20:30~21:30 リラクソロジー miya	20:30~21:30 リラクソロジー miya	20:30~21:30 リラクソロジー miya	20:30~21:30 リラクソロジー miya	20:30~21:30 リラクソロジー miya	20:30~21:30 リラクソロジー miya	20:30~21:30 リラクソロジー miya	20:30~21:30 リラクソロジー miya	20:30~21:30 リラクソロジー miya	20:30~21:30 リラクソロジー miya	20:30~21:30 リラクソロジー miya
21:00~21:45 フローヨガ スズラ 聡子 ★★★	21:45~22:00	21:00~22:00 ピュティヨガ Nobuko ★	21:00~22:00 ピュティヨガ Nobuko ★	21:00~22:00 ピュティヨガ Nobuko ★	21:00~22:00 ピュティヨガ Nobuko ★	21:00~22:00 ピュティヨガ Nobuko ★	21:00~22:00 ピュティヨガ Nobuko ★	21:00~22:00 ピュティヨガ Nobuko ★	21:00~22:00 ピュティヨガ Nobuko ★	21:00~22:00 ピュティヨガ Nobuko ★	21:00~22:00 ピュティヨガ Nobuko ★	21:00~22:00 ピュティヨガ Nobuko ★	21:00~22:00 ピュティヨガ Nobuko ★	21:00~22:00 ピュティヨガ Nobuko ★	21:00~22:00 ピュティヨガ Nobuko ★
21:45~22:00		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	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

**【スタジオご利用の注意事項】**  
 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。  
 ※携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。  
 ※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)、時間外利用料1,980円(税込)で  
 参加いただけます。(プロ会員を除く)  
 ※レッス開始後の途中入室は断りしております。  
 ※スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の前後で70分~15分前となります。  
 ※レッス開始後の途中入室は断りしております。

※HOTのレッスンは定員60名です。  
 ※HOTヨガは整理券制です。  
 ※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。  
 ※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  
 断りしております。

**【4月休館日のお知らせ】**  
 6日(月)16日(木)  
 26日(日)30日(水)



【公式LINE】

一風堂の代行情報は  
 公式LINEをフォロー!