

CALDO SENDAIHIBANCHO STUDIO TIMETABLE カルド仙台一番町 4月17日(金)~30日(木)スタジオスケジュール

17日(金)		18日(土)		19日(日)		20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)	
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 リラククスヨガ kanna ★	10:15~11:15 SALSATION® Maki	10:00~11:00 コアトレヨガ RIKA ★★	10:15~11:00 タチアン エクササイズ 牛山 しのぶ	10:00~10:45 ピギナーヨガ Chiyo ★	10:15~11:00 ベーシックヨガ あき	10:00~10:45 やさしいフローヨガ haru ★	10:15~11:00 ZUMBA ELJIRO	10:00~10:45 リフレッシュヨガ haru ★★	10:15~11:00 骨盤 コンディショニング ヨガ 高橋 詩栄	10:00~11:00 ヴィンヤサヨガ 齊田 舞 ★★	10:30~11:15 ヨガ棒 高橋 詩栄	10:00~10:45 ベーシックヨガ 今野 由賀利 ★★	10:15~11:00 ヒーリングヨガ あつこ
11:00~11:15		11:00~11:15		10:45~11:00						11:00~11:15			
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 いつみ	11:45~12:45 やさしいフローヨガ 守口 恵美 ★	11:30~12:15 シェイプアップヨガ 目黒 美樹	11:30~12:30 リフレッシュヨガ 半澤 いつみ ★★	11:30~12:45 バレエストレッチ &バレエ初級 gemi ballet	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 ★★	11:45~13:00 バレエストレッチ &バレエ初級 川村 真由	11:15~12:15 ストレッチングヨガ 佐藤 希見恵 ★	11:30~12:30 ベリーダンス YAMA
13:00~14:00 ビューティーヨガ 小島 葉子 ★	12:30~13:30 バレエ初級 gemi ballet	12:45~13:15	12:45~13:30 オリジナルエアロ 石川 ひろみ	13:15~14:00 リラククスヨガ 佐藤 希見恵 ★		↓定員30名 12:45~13:30 ストレッチボール コンディショニング 草坂 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	12:45~13:00		13:00~14:00 ボクシング エクササイズ 半澤 いつみ ★★	12:45~13:45 フラダンス マヌナ 真理子
14:00~14:30	14:00~14:45 パワーカーディオ えり	13:45~14:30 骨盤 コンディショニング 目黒 美樹 ★★	13:45~14:30 ファン・ステップ 石川 ひろみ	14:00~14:30	14:00~14:45 ユーバウンド 菜核	13:30~14:30	13:45~14:30 ベーシックヨガ 齊田 舞	13:45~14:45	14:15~15:00 やさしいフローヨガ 目黒 美樹	14:30~15:15	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
15:00~16:00 ベーシックヨガ Chiyo ★★	15:00~15:45 ストレッチボール 澤田 香織	15:00~16:00 コアトレヨガ 小島 葉子 ★★	15:00~15:45 ストレッチボール miya	15:00~16:00 やさしい デトックスヨガ 小島 葉子 ★	15:00~15:45 ファイドウ 森 路緒	15:00~16:00 ピギナーヨガ 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	15:45~16:30 ビューティーヨガ 工藤 純子 ★		15:15~16:15 デトックスヨガ kanna ★★	15:15~16:00 リラククスヨガ 斎藤 紀子
16:00~17:30		16:30~17:15 ピギナーヨガ あき ★	16:30~17:15 SALSATION® Maki	16:00~16:30	16:00~16:45 ZUMBA 森 路緒	16:00~17:30		16:30~17:30		16:30~17:30		16:15~17:30	
18:15~19:00 パワーヨガ Mika ★★	18:30~19:15 エアロ・バーン 嶋守 奈津子	17:45~18:45 フローヨガ 佐藤 希見恵 ★★	17:30~18:15 ファイドウ 佐々木 由香里	18:00~18:15		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 ボクシング エクササイズ 草坂 由美子 ★★	18:15~19:00 オリジナルエアロ 森 路緒	18:15~19:00 ピギナーヨガ あき ★	18:30~19:15 ZUMBA ELJIRO	18:30~19:15 陰ヨガ Mika ★	18:45~19:30 エアロ・ロー 嶋守 奈津子
19:00~19:15		18:45~19:15		19:00 閉館									
19:45~20:45 やさしい フローヨガ 友奈 ★	19:30~20:15 ヒーリングヨガ あつこ	20:00 閉館				19:45~20:30 リラククスヨガ kanna ★	19:45~20:30 R&B MAKOTO	19:30~20:30 骨盤コンディショニング ヨガ 今野 由賀利 ★★	19:30~20:15 ファイドウ 菜核	19:30~20:15 ピラティス スクラ 聡子 ★★	19:30~20:15 ユーバウンド 菜核	19:45~20:30 リフレッシュヨガ 半澤 いつみ ★★	19:45~20:30 ピギナーヨガ Chiyo
21:15~22:00 リラククスヨガ 友奈 ★						21:00~21:45 ベーシックヨガ kanna ★★	21:45~22:00	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 聡子 ★★	20:30~21:30 リラククスヨガ miya	21:00~22:00 ビューティーヨガ Nobuko ★	20:45~21:30 HIPHOP MAKOTO
22:30 閉館				22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館	


24日(金)		25日(土)		27日(月)		28日(火)		29日(水)祝日	
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
10:00~11:00 リラククスヨガ kanna ★	10:15~11:15 SALSATION® Maki	10:00~11:00 コアトレヨガ RIKA ★★	10:15~11:00 タチアン エクササイズ 牛山 しのぶ	10:00~10:45 やさしいフローヨガ 齊田 舞 ★	10:15~11:00 ZUMBA ELJIRO	10:00~10:45 リフレッシュヨガ haru ★★	10:15~11:00 骨盤 コンディショニング ヨガ 高橋 詩栄	10:00~10:45 やさしい フローヨガ haru ★	11:45~12:30 エアロ・ロー 秋元 優花
11:00~11:15		11:00~11:15							
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 いつみ	11:45~12:45 やさしいフローヨガ 守口 恵美 ★	11:30~12:15 シェイプアップヨガ 目黒 美樹	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		
13:00~14:00 ビューティーヨガ 小島 葉子 ★	12:30~13:30 バレエ初級 gemi ballet	12:45~13:15	12:45~13:30 オリジナルエアロ 石川 ひろみ	↓定員30名 12:45~13:30 ストレッチボール コンディショニング 草坂 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		
14:00~14:30	14:00~14:45 パワーカーディオ えり	13:45~14:30 骨盤 コンディショニング 目黒 美樹 ★★	13:45~14:30 ファン・ステップ 石川 ひろみ	13:30~14:30	13:45~14:30 ベーシックヨガ 齊田 舞	13:45~14:45	14:15~15:00 やさしいフローヨガ 目黒 美樹		
15:00~16:00 ベーシックヨガ Chiyo ★★	15:00~15:45 エアロ・バーン 工藤 純子	15:00~16:00 コアトレヨガ 小島 葉子 ★★	15:00~15:45 ストレッチボール miya	15:00~16:00 ピギナーヨガ 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		
16:00~17:30		16:30~17:15 ピギナーヨガ あき ★	16:30~17:15 SALSATION® Maki	16:00~17:30		16:30~17:30			
18:15~19:00 パワーヨガ Mika ★★	18:30~19:15 エアロ・バーン 嶋守 奈津子	17:45~18:45 フローヨガ 佐藤 希見恵 ★★	17:30~18:15 ファイドウ 佐々木 由香里	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 ボクシング エクササイズ 草坂 由美子 ★★	18:15~19:00 オリジナルエアロ 森 路緒		
19:00~19:15		18:45~19:15							
19:45~20:45 やさしい フローヨガ 友奈 ★	19:30~20:15 ヨガ棒 Nobuko	20:00 閉館		19:45~20:30 リラククスヨガ kanna ★	19:45~20:30 R&B MAKOTO	19:30~20:30 骨盤コンディショニング ヨガ 今野 由賀利 ★★	19:30~20:15 ファイドウ 菜核		
21:15~22:00 リラククスヨガ 友奈 ★				21:00~21:45 ベーシックヨガ kanna ★★	21:45~22:00	21:15~22:00 やさしい デトックスヨガ 小島 葉子 ★			
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
 ご参加いただけます。(プラチナ会員を除く)
 ※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。
 ※スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の関係で10分~15分前となります。
 ※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。

※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
 お断りしております。

《4月休館日のお知らせ》
 6日(月) 16日(木)
 26日(日) 30日(木)

【公式LINE】



最新の代行情報は
公式LINEをチェック!