

CALDO SENDAIHIBANCHO STUDIO TIMETABLE
カルド仙台一番町 5月1日(金)~15日(金)スタジオスケジュール


時間	1日(金)		2日(土)		3日(日)		4日(月)		5日(火)		7日(木)		8日(金)	
	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
9:30														
10:00	10:00~11:00 リラクゼーション kanna ★	10:15~11:15 SALSATION® Maki	10:00~11:00 骨盤 コンディショニング ヨガ 鈴木 華里沙 ★★	10:15~11:00 タヒチアン エクササイズ 牛山 しのぶ							10:00~10:45 ベーシックヨガ 今野 由實利 ★★	10:15~11:00 ヒーリングヨガ あつこ	10:00~11:00 リラクゼーション kanna ★	10:15~11:15 SALSATION® Maki
10:30														
11:00	11:00~11:15		11:00~11:15										11:00~11:15	
11:30	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	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 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	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
12:00														
12:30	13:00~14:00 ピルティス 小島 葉子 ★	12:30~13:30 バレエ初級 gemi ballet	12:45~13:00	12:45~13:30 エアロ・ロー 工藤 純子							12:15~12:30		12:30~13:30 バレエ初級 gemi ballet	
13:00														
13:30	13:30~14:15 コンディショニング ヨガ 目黒 美樹 ★★	13:30~14:15 骨盤 コンディショニング ヨガ 目黒 美樹 ★★	13:30~14:15 骨盤 コンディショニング ヨガ 目黒 美樹 ★★	13:45~14:30 エアロ・ロー 工藤 純子							13:00~14:00 ボディメイク エクササイズ 早坂 由美子 ★★	12:45~13:45 フラダンス マズナニ 真理子	13:00~14:00 ピルティス 小島 葉子 ★	12:30~13:30 バレエ初級 gemi ballet
14:00	14:00~14:30 パワーカーディオ えり	14:00~14:45									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
14:30														
15:00	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	14:45~15:45 コアトレヨガ 小島 葉子 ★★	15:00~15:45 ストレッチボール miya							15:15~16:15 デトックスヨガ kanna ★★	15:15~16:00 リラクゼーション 斎藤 紀子	15:00~16:00 ベーシックヨガ Chiyo ★★	15:00~15:45 フィットウ 森 路緒
15:30														
16:00	16:00~17:30		16:15~17:00 ピルティス あき ★	16:30~17:15 やさしいフローヨガ 半澤 いづみ							16:15~17:30		16:00~17:30	
16:30														
17:00														
17:30	18:15~19:00 パワーヨガ Mika ★★	18:30~19:15 エアロ・ロー 嶋守 奈津子	17:30~18:30 フローヨガ 佐藤 希見恵 ★★	17:30~18:15 フィットウ 佐々木 由香里							18:30~19:15 パワーヨガ 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
18:00														
18:30														
19:00	19:00~19:15													
19:30														
20:00	19:45~20:45 やさしい フローヨガ 友奈 ★	19:30~20:15 ヨガ棒 斎藤 紀子									19:45~20:30 リフレッシュヨガ 半澤 いづみ ★★	19:45~20:30 ピルティス Chiyo	19:45~20:45 やさしい フローヨガ 守口 恵美 ★	19:30~20:15 ヨガ棒 Nobuko
20:30														
21:00											21:00~22:00 ピルティス Nobuko ★	20:45~21:30 HIPHOP MAKOTO	21:15~22:00 リラクゼーション miya ★	
21:30	21:15~22:00 リラクゼーション 友奈 ★													
22:00														
22:30	22:30 閉館													22:30 閉館

時間	9日(土)		10日(日)		11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)	
	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
9:30														
10:00	10:00~11:00 コアトレヨガ RIKA ★	10:15~11:00 タヒチアン エクササイズ 牛山 しのぶ	10:00~10:45 ピルティス 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 齊田 舞 ★	10:15~11:00 ZUMBA EJIRO	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 時栄	10:00~11:00 ワインヤサヨガ 齊田 舞 ★★	↓定員20名 10:30~11:15 ヨガ棒 高橋 時栄	10:00~10:45 ベーシックヨガ 今野 由實利 ★★	10:15~11:00 ヒーリングヨガ あつこ	10:00~11:00 リラクゼーション kanna ★	10:15~11:15 SALSATION® Maki
10:30														
11:00	11:00~11:15		10:45~11:00										11:00~11:15	
11:30	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 いづみ ★★	11:30~12:45 バレエストレッチ & バレエ初級 gemi ballet	11:15~12:15 コアトレヨガ 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	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
12:00														
12:30	12:45~13:00	12:45~13:30 オリジナルエアロ 石川 ひろみ	12:30~12:45		↓定員30名 12:15~13:15 ピラティス 佐藤 秀樹	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		12:15~12:30	12:45~13:45 フラダンス マズナニ 真理子	13:00~14:00 ピルティス 小島 葉子 ★	12:30~13:30 バレエ初級 gemi ballet
13:00														
13:30	13:30~14:15 骨盤 コンディショニング ヨガ 目黒 美樹 ★★	13:45~14:30 ファン・ステップ 石川 ひろみ	13:15~14:00 リラクゼーション 佐藤 希見恵 ★	14:00~14:45 ストレッチボール 澤田 香織	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	13:30~14:30 リラクゼーション miya ★	13:15~14:00 オリジナルエアロ 石川 ひろみ	13:00~14:00 ボディメイク エクササイズ 早坂 由美子 ★★	12:45~13:45 フラダンス マズナニ 真理子	13:00~14:00 ピルティス 小島 葉子 ★	14:00~14:45 パワーカーディオ えり
14:00														
14:30	14:45~15:45 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 ピラティス 小島 葉子 ★	15:00~15:45 フィットウ 森 路緒	15:00~16:00 ピルティス miya ★	16:00~17:30	15:30~16:30 ピラティス 目黒 美樹	15:15~16:15 フラメンコ ラ・アレグリア	14:30~15:15	14:15~15:15 中医養生ヨガ@ Naomi	14:00~14:45 ZUMBA 石川 ひろみ	14:00~14:45	14:00~14:30	14:00~14:45 パワーカーディオ えり
15:00														
15:30	16:15~17:00 ピルティス あき ★	16:30~17:15 ボディメイク エクササイズ 目黒 美樹	16:00~16:30	16:00~16:45 ZUMBA 森 路緒			16:30~17:30		15:45~16:30 ピルティス 工藤 純子 ★	15:15~16:00 リラクゼーション 斎藤 紀子	15:15~16:15 デトックスヨガ kanna ★★	15:15~16:00 リラクゼーション 斎藤 紀子	15:00~16:00 ベーシックヨガ Chiyo ★★	15:00~15:45 エアロ・ロー 工藤 純子
16:00														
16:30														
17:00	17:30~18:30 フローヨガ 佐藤 希見恵 ★★	17:30~18:15 フィットウ 佐々木 由香里	17:00~18:00 パワーヨガ 小島 葉子 ★★	18:00~18:15							16:15~17:30		16:00~17:30	
17:30														
18:00														
18:30	18:15~19:15 やさしいフローヨガ 今野 由實利 ★★	18:15~19:15 リトモス 佐々木 由香里	18:15~19:15 ピラティス 早坂 由美子 ★★	18:15~19:00 オリジナルエアロ 森 路緒	18:15~19:00 ピルティス あき ★	18:30~19:15 ZUMBA EJIRO	18:15~19:00 ピルティス あき ★	18:30~19:15 ZUMBA EJIRO	18:15~19:00 ピルティス あき ★	18:30~19:15 ZUMBA EJIRO	18:30~19:15 ピラティス 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
19:00	19:00 閉館													19:00~19:15
19:30														
20:00	19:45~20:30 リラクゼーション kanna ★	19:45~20:30 R&B MAKOTO	19:45~20:30 リラクゼーション kanna ★	19:45~20:30 ピルティス あき ★	19:45~20:30 骨盤 コンディショニング ヨガ 今野 由實利 ★★	19:45~20:30 ピルティス あき ★	19:30~20:15 ピラティス スクラ 聡子 ★★	19:30~20:15 ストレッチボール miya	19:30~20:15 ピラティス スクラ 聡子 ★★	19:30~20:15 ストレッチボール miya	19:45~20:30 リフレッシュヨガ 半澤 いづみ ★★	19:45~20:30 ピルティス Chiyo	19:45~20:45 やさしい フローヨガ 友奈 ★	19:30~20:15 リラクゼーション 斎藤 紀子
20:30														
21:00	21:00~21:45 ベーシックヨガ kanna ★★		21:00~21:45 ベーシックヨガ kanna ★★		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 ピラティス スクラ 聡子 ★★	21:45~22:00	21:00~21:45 ピラティス スクラ 聡子 ★★	21:45~22:00	21:00~22:00 ピルティス Nobuko ★	20:45~21:30 HIPHOP MAKOTO	21:15~22:00 リラクゼーション 友奈 ★	
21:30														
22:00														
22:30	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。
※スタジオへのパスタール、フェイスアール、お水以外のお持込みは
お断りしております。

【公式LINE】
5月休館日のお知らせ
6日(水)16日(土)
26日(火)31日(日)



一息順の代行情報は
公式LINEをチェック!