CALDO SENDAIICHIBANCHO STUDIO TIMETABLE
カルド仙台一番町 5月17日（日）～31日（日）スタジオスケジュール

17日（日）

ホット	常温アクティブ
10:00～10:45 ビギナーヨガ Chiyo ★	10:15～11:00 ベーシックヨガ あき
10:45～11:00	
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 gemini ballet
12:30～12:45	
13:15～14:00 リラックスヨガ 佐藤 希見恵 ★	
14:00～14:30	14:00～14:45 SALSATION® Maki
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
16:00～16:30	16:00～16:45 ZUMBA 森 路緒
17:00～18:00 パワーヨガ 小島 葉子 ★★★	
18:00～18:15	
19:00 閉館	

18日（月）

ホット	常温アクティブ
10:00～10:45 やさしいフローヨガ 斉田 舞 ★	10:15～11:00 ZUMBA EIJIRO
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
↓定員30名 12:45～13:30 ストレッチポール 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
13:30～14:30	13:45～14:30 ベーシックヨガ 斉田 舞
15:00～16:00 ビギナーヨガ miya ★	
16:00～17:30	
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
19:45～20:30 リラックスヨガ kanna ★	19:45～20:30 R&B MAKOTO
21:00～21:45 ベーシックヨガ kanna ★★	
21:45～22:00	
22:30 閉館	

19日（火）

ホット	常温アクティブ
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
11:15～12:15 やさしいフローヨガ haru ★	11:45～12:30 エアロ・ロー 工藤 純子
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
13:45～14:45	14:15～15:00 やさしいフローヨガ RIKA
15:30～16:30 やさしい デトックスヨガ Mika ★	15:15～16:15 フラメンコ ラ・アレグリア
16:30～17:30	
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 オリジナルエアロ 森 路緒
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 ビギナーヨガ あき
20:30～20:45	
21:15～22:00 やさしい デトックスヨガ 小島 葉子 ★	
22:30 閉館	

20日（水）

ホット	常温アクティブ
10:00～11:00 ヴィンヤサヨガ 斉田 舞 ★★★	↓定員20名 10:30～11:15 ヨガ棒 高橋 時栄
11:00～11:15	
11:45～12:45 姿勢改善ヨガ 斉田 舞 ★★	11:45～13:00 バレエストレッチ &バレエ初級 川村 真由
12:45～13:00	
13:30～14:30 リラックスヨガ miya ★	13:15～14:00 オリジナルエアロ 石川 ひろみ
14:30～15:15	14:15～15:15 中医養生ヨガ® Naomi
15:45～16:30 ビューティーヨガ 工藤 純子 ★	
16:30～17:30	
18:15～19:00 ビギナーヨガ あき ★	18:30～19:15 ZUMBA EIJIRO
19:30～20:15 ピラティス スクラ 聡子 ★★	19:30～20:15 HIPHOP 小島 葉子
20:15～20:30	
21:00～21:45 フローヨガ スクラ 聡子 ★★	20:30～21:15 やさしいデトックス ヨガ miya
21:45～22:00	
22:30 閉館	

21日（木）

ホット	常温アクティブ
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
11:15～12:15 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
12:15～12:30	
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 マヌナニ 眞理子
14:00～14:45	14:00～14:45 ZUMBA 石川 ひろみ
15:15～16:15 デトックスヨガ kanna ★★	15:15～16:00 リラックスヨガ 斎藤 紀子
16:15～17:30	
18:30～19:15 陰ヨガ Mika ★	18:45～19:30 エアロ・ロー 嶋守 奈津子
19:45～20:30 リフレッシュヨガ 半澤 いづみ ★★	19:45～20:30 ビギナーヨガ Chiyo
20:45～21:30 HIPHOP MAKOTO	
21:00～22:00 ビューティーヨガ Nobuko ★	
22:30 閉館	

22日（金）

ホット	常温アクティブ
10:00～11:00 リラックスヨガ kanna ★	10:15～11:15 SALSATION® Maki
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 いづみ
12:30～13:30 バレエ初級 gemini ballet	
13:00～14:00 ビューティーヨガ 小島 葉子 ★	
14:00～14:30	14:00～14:45 パワーカーディオ えり
15:00～16:00 ベーシックヨガ Chiyo ★★	15:00～15:45 ファイドウ 森 路緒
16:00～17:30	
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
19:00～19:15	
19:30～20:15 ヨガ棒 Nobuko	
19:45～20:45 やさしい フローヨガ 友奈 ★	
21:15～22:00 リラックスヨガ 友奈 ★	
22:30 閉館	

23日（土）

ホット	常温アクティブ
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
11:00～11:15	
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 RIKA
12:45～13:00	
13:30～14:15 調整中	12:45～13:30 オリジナルエアロ 石川 ひろみ
	13:45～14:30 ファン・ステップ 石川 ひろみ
14:45～15:45 コアトレヨガ 小島 葉子 ★★	15:00～15:45 ストレッチポール miya
16:15～17:00 ビギナーヨガ あき ★	16:30～17:15 ヨガ棒 斎藤 紀子
17:30～18:30 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
19:00 閉館	

	24日（日）		25日（月）		26日（火）	27日（水）		28日（木）		29日（金）		30日（土）	
	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	10:00～10:45 ビギナーヨガ Chiyo ★	10:15～11:00 やさしいフローヨガ Naomi	10:00～10:45 やさしいフローヨガ 斉田　舞 ★	10:15～11:00 ZUMBA EIJIRO		10:00～11:00 ヴィンヤサヨガ 斉田　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　由賀利 ★★	10:15～11:00 ヒーリングヨガ あつこ	10:00～11:00 リラックスヨガ kanna ★	10:15～11:15 SALSATION® Maki	10:00～11:00 コアトレヨガ RIKA ★★	10:15～11:00 タヒチアン エクササイズ 牛山　しのぶ
10:30	10:45～11:00					11:00～11:15				11:00～11:15		11:00～11:15	
11:00													
11:30	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 gemini 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		11:45～12:45 姿勢改善ヨガ 斉田　舞 ★★	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	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 RIKA
12:00	12:30～12:45		↓定員30名 12:45～13:30 ストレッチポール 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		12:45～13:00		12:15～12:30		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 gemini ballet	12:45～13:00	12:45～13:30 オリジナルエアロ 石川　ひろみ
12:30												13:30～14:15 骨盤 コンディショニングヨガ 鈴木亜里沙 ★★	
13:00	13:15～14:00 リラックスヨガ 佐藤　希見恵 ★		13:30～14:30	13:45～14:30 ベーシックヨガ 斉田　舞		13:30～14:30 リラックスヨガ 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 マヌナニ　眞理子				13:45～14:30 ファン・ステップ 石川　ひろみ
13:30	14:00～14:30	14:00～14:45 SALSATION® Maki				14:30～15:15	14:15～15:15 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	14:45～15:45 コアトレヨガ 小島　葉子 ★★	15:00～15:45 ストレッチポール miya
14:00													
14:30	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 ビギナーヨガ miya ★			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 リラックスヨガ 斎藤　紀子	15:00～16:00 ベーシックヨガ Chiyo ★★	15:00～15:45 ファイドウ 森　路緒	16:15～17:00 ビギナーヨガ あき ★	16:30～17:15 パワーカーディオ えり
15:00	16:00～16:30	16:00～16:45 ZUMBA 森　路緒	16:00～17:30			16:30～17:30		16:15～17:30		16:00～17:30		17:30～18:30 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
15:30													
16:00													
16:30													
17:00	17:00～18:00 パワーヨガ 小島　葉子 ★★★												
17:30	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 ビギナーヨガ あき ★	18:30～19:15 ZUMBA EIJIRO	18:30～19:15 陰ヨガ 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・バーン 嶋守　奈津子		
18:00										19:00～19:15			
18:30						19:30～20:15 ピラティス スクラ　聡子 ★★	19:30～20:15 ストレッチポール miya	19:45～20:30 リフレッシュヨガ 半澤　いづみ ★★	19:45～20:30 ビギナーヨガ Chiyo	19:45～20:45 やさしい フローヨガ 友奈 ★	19:30～20:15 ヨガ棒 Nobuko		
19:00	19:00　閉館		19:45～20:30 リラックスヨガ kanna ★	19:45～20:30 R&B MAKOTO		20:15～20:30	20:30～21:15 やさしいデトックス ヨガ miya	21:00～22:00 ビューティーヨガ Nobuko ★	20:45～21:30 HIPHOP MAKOTO	21:15～22:00 リラックスヨガ 友奈 ★		19:00　閉館	
19:30			21:00～21:45 ベーシックヨガ kanna ★★			21:00～21:45 フローヨガ スクラ　聡子 ★★							
20:00			21:45～22:00			21:45～22:00							
20:30													
21:00													
21:30													
			22:30　閉館		22:30　閉館		22:30　閉館		22:30　閉館		22:30　閉館		

休館日

【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。

《5月休館日のお知らせ》
6日（水）16日（土）
26日（火）31日（日）

【公式LINE】

一最新の代行情報は
公式LINEをチェック！