

# CALDO SENDAI ICHIBANCHO STUDIO TIMETABLE

## カルド仙台一番町 6月1日(月)～15日(月)スタジオスケジュール

	1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		7日(日)		8日(月)	
	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 やさしいフローヨガ 斉田 舞 ★	10:15～11:00 ZUMBA EIJIRO	10:00～10:45 リフレッシュヨガ haru ★★	10:15～11:00 骨盤 コンディショニング ヨガ 高橋 時栄	10:00～11:00 ヴィンヤサヨガ haru ★★ ★	↓定員20名	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	10:00～10:45 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
10:30														
11:00														
11:30	11:15～12:15 ヴィンヤサヨガ 斉田 舞 ★★ ★	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 ベーシックヨガ あき ★★	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	11:30～12:30 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 ヴィンヤサヨガ 斉田 舞 ★★ ★	11:15～12:00 ファイティング エクササイズ 佐藤 秀樹
12:00														
12:30	↓定員30名	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	13:15～14:00 オリジナルエアロ 石川 ひろみ	12:15～12:30	12:45～13:45 フラダンス マヌナ 真理子	12:30～13:30 バレエ初級 gemini ballet	12:30～12:45	↓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 早坂 由美子 ★★	12:15～13:15 ピラティス 佐藤 秀樹	
13:00	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 ★★													
13:30														
13:30	13:30～14:30	13:45～14:30 ベーシックヨガ あき	13:45～14:45	14:15～15:00 ストレッチボール えり	13:30～14:30 ビギナーヨガ あき ★	14:15～15:15 中医養生ヨガ® Naomi	13:00～14:00 ボディメイク エクササイズ 早坂 由美子 ★★	14:00～14:45 ZUMBA 石川 ひろみ	13:00～14:00 ビューティーヨガ 小島 葉子 ★	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 あき	13:30～14:30	
14:00														
14:30														
15:00	15:00～16:00 ビギナーヨガ あき ★		15:30～16:30 リラックスヨガ miya ★	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 ビギナーヨガ えり	15:00～16:00 やさしい デトックスヨガ 小島 葉子 ★	15:00～15:45 ファイトウ 森 路緒	15:00～16:00 ピギナーヨガ あき ★	15:00～16:00 ピギナーヨガ あき ★	
15:30														
16:00														
16:30	16:00～17:30		16:30～17:30		16:30～17:30		16:15～17:30	16:00～17:30		16:00～16:45 ZUMBA 森 路緒	16:00～16:30	16:00～17:30		
17:00														
17:30														
18:00														
18:30	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	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	18:15～19:00 ビギナーヨガ miya ★	18:30～19:15 ZUMBA EIJIRO	18:30～19:15 陰ヨガ Mika ★	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	18:00～18:15	19:00 閉館	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	
19:00														
19:30														
20:00	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 グヨガ 今野 由賀利 ★★	19:30～20:15 ベーシックヨガ あき	19:30～20:15 ピラティス スクラ 聡子 ★★	19:30～20:15 HIPHOP 小島 葉子	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	19:45～20:45 やさしい フローヨガ 友奈 ★	19:30～20:30 ファイトウ 市園 拓也	19:45～20:30 リラックスヨガ kanna ★	19:45～20:30 R&B MAKOTO		
20:30			20:30～20:45		20:15～20:30									
21:00	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 聡子 ★★	21:45～22:00	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 ★			21:00～21:45 ベーシックヨガ kanna ★★		
21:30													21:45～22:00	
22:00														
22:30	22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館				22:30 閉館	

9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		13日(土)		14日(日)		15日(月)	
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 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 ヴィンヤサヨガ 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 由賀利 ★★	10:15~11:00 ヒーリングヨガ あつこ	10:00~11:00 リラクソスヨガ 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	10:00~10:45 ビギナーヨガ あき ★	10:15~11:00 やさしいフローヨガ 友奈	10:00~10:45 やさしいフローヨガ 齊田 舞 ★	10:15~11:00 ZUMBA EIJIRO
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 ベーシックヨガ あき ★★	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 ★	11:45~12:30 ボディメイクヨガ RIKA	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 gemin ballet	11:15~12:15 ヴィンヤサヨガ 齊田 舞 ★★★	11:15~12:00 ファイティング エクササイズ 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	13:15~14:00 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 真理子	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 gemin ballet	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	12:15~13:15 ピラティス 佐藤 秀樹	↓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 早坂 由美子 ★★	12:15~13:15 ピラティス 佐藤 秀樹
13:45~14:45	14:15~15:00 ストレッチボール えり	13:30~14:30 ビギナーヨガ あき ★	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 ZUMBA 石川 ひろみ	14:00~14:30	14:00~14:45 パワーカーディオ えり	13:30~14:15 ベーシックヨガ Chiyo ★★	13:45~14:30 ファン・ステップ 石川 ひろみ	14:00~14:30	14:15~14:45 ユー・バウンド 森 路緒	13:30~14:30	13:45~14:30 ベーシックヨガ あき
15:30~16:30 リラクソスヨガ miya ★	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 ★	15:15~16:00 リラクソスヨガ 斎藤 紀子	15:15~16:15 デトックスヨガ kanna ★★	15:15~16:00 リラクソスヨガ 斎藤 紀子	15:00~16:00 ベーシックヨガ Chiyo ★★	15:00~15:45 ビギナーヨガ 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 ファイトウ 森 路緒	15:00~16:00 ビギナーヨガ あき ★	15:00~16:00 ビギナーヨガ あき ★
16:30~17:30		16:30~17:30		16:15~17:30		16:00~17:30		16:15~17:00 ビギナーヨガ miya ★	16:30~17:15 ユー・バウンド 森 路緒	16:00~16:30	16:00~16:45 ZUMBA 森 路緒	16:00~17:30	16:00~17:30
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	18:15~19:00 ビギナーヨガ miya ★	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	17:30~18:30 フローヨガ 佐藤 希見恵 ★★	17:30~18:15 ファイトウ 佐々木 由香里	17:00~18:00 パワーヨガ 小島 葉子 ★★★	18:00~18:15	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
19:30~20:30 骨盤コンディショニング ヨガ 今野 由賀利 ★★	19:30~20:15 ベーシックヨガ あき	19:30~20:15 ピラティス スクラ 聡子 ★★	19:30~20:15 HIPHOP 小島 葉子	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	19:45~20:45 やさしい フローヨガ 友奈 ★	19:30~20:30 ファイトウ 市園 拓也	19:00~19:15		19:00~19:15	19:00 閉館	19:45~20:30 リラクソスヨガ kanna ★	19:45~20:30 R&B MAKOTO
20:30~20:45		20:15~20:30		20:45~21:30 HIPHOP MAKOTO		21:15~22:00 リラクソスヨガ 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 ★★		21:00~22:00 ビューティーヨガ Nobuko ★								21:00~21:45 ベーシックヨガ kanna ★★	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	

【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。

- ※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。

《6月休館日のお知らせ》  
6日(土)16日(火)  
26日(金)30日(火)

【公式LINE】



最新の代行情報は  
公式LINEをチェック!