

CALDO SENDAIICHIHONCHO STUDIO TIMETABLE

カルド仙台一番町 7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)		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
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 ベシクヨガ 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 あき ★	10:15～11:00 やさしいフローヨガ 鈴木 亜里沙	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
11:45～12:45 デトックスヨガ 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 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 gemini ballet	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 デトックスヨガ あき ★★	11:45～13:00 バレエストレッチ &バレエ初級 川村 真由
13:30～14:30 ピギナーヨガ あき ★	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 ピューティーヨガ 小島 葉子 ★	12:30～13:30 バレエ初級 gemini ballet	13:30～14:15 ベシクヨガ Chiyo ★★	13:45～14:30 ファン・ステップ 石川 ひろみ	13:15～14:00 リラクソヨガ 佐藤 希見恵 ★	14:00～14:30	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	13:30～14:30 ピギナーヨガ あき ★	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	14:00～14:45	14:00～14:45 ZUMBA 石川 ひろみ	14:00～14:30	14:00～14:45 ピギナーヨガ えり	14:45～15:45 コアトレヨガ 小島 葉子 ★★	15:00～15:45 ストレッチポール 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	13:45～14:45	14:15～15:00 ストレッチポール えり	14:30～15:15	14:15～15:15 中医養生ヨガ® Naomi
15:45～16:30 ピューティーヨガ 工藤 純子 ★		15:15～16:15 ベシクヨガ kanna ★★	15:15～16:00 リラクソヨガ 斎藤 紀子	15:00～16:00 ベシクヨガ Chiyo ★★	15:00～15:45 パワーカーディオ えり	16:15～17:00 ピギナーヨガ miya ★	16:30～17:15 SALSATION® Maki	16:00～16:30	16:00～16:45 ZUMBA 森 路緒	15:30～16:30 リラクソヨガ miya ★	15:15～16:15 フラメンコ ラ・アレグリア	15:45～16:30 ピューティーヨガ 工藤 純子 ★	15:30～16:30 リラクソヨガ miya ★
16:30～17:30		16:15～17:30		16:00～17:30		17:30～18:00 パワーヨガ 小島 葉子 ★★★		17:00～18:00 パワーヨガ 小島 葉子 ★★★		16:30～17:30		16:30～17:30	
18:15～19:00 ピギナーヨガ 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	18:00～18:15		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 ピギナーヨガ miya ★	18:30～19:15 ZUMBA EIJIRO
19:30～20:15 ピラティス スクラ 聡子 ★★	19:30～20:30 ファイトウ 市園 拓也	19:45～20:30 リフレッシュヨガ 半澤 いづみ ★★	19:45～20:30 ベシクヨガ 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	19:30～20:30 骨盤 コンディショニング グループ 今野 由賀利 ★★	19:30～20:15 ファイトウ あられ	19:30～20:15 ピラティス スクラ 聡子 ★★	19:30～20:30 ファイトウ 市園 拓也	19:30～20:30 骨盤 コンディショニング グループ 今野 由賀利 ★★	19:30～20:15 ファイトウ あられ	19:30～20:15 ピラティス スクラ 聡子 ★★	19:30～20:30 ファイトウ 市園 拓也
20:15～20:30		20:15～20:30		20:15～20:30		20:30～20:45		20:30～20:45		20:30～20:45		20:15～20:30	
21:00～21:45 フローヨガ スクラ 聡子 ★★		21:00～22:00 ピューティーヨガ Nobuko ★	20:45～21:30 HIPHOP MAKOTO	21:15～22:00 リラクソヨガ 友奈 ★						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
21:45～22:00												21:45～22:00	
22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館						22:30 閉館		22:30 閉館	

9日(木)		10日(金)		11日(土)		12日(日)		13日(月)		14日(火)		15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
10:00～10:45 ベシクヨガ 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 やさしいフローヨガ Nobuko	10:00～10:45 やさしいフローヨガ 齊田 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 齊田 舞 ★★★	↓定員20名 10:30～11:15 ヨガ棒 高橋 時栄
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 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 gemini 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	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 デトックスヨガ あき ★★	11:45～13:00 バレエストレッチ &バレエ初級 川村 真由
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	13:15～14:00 リラクソヨガ 佐藤 希見恵 ★	13:45～14:30 ファン・ステップ 石川 ひろみ	13:15～14:00 ストレッチポール 早坂 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	13:30～14:30 ピギナーヨガ あき ★	13:15～14:00 オリジナルエアロ 石川 ひろみ
14:00～14:45	14:00～14:45 ZUMBA 石川 ひろみ	14:00～14:30	14:00～14:45 ピギナーヨガ えり	14:45～15:45 コアトレヨガ 小島 葉子 ★★	15:00～15:45 ストレッチポール 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 ピギナーヨガ あき ★	15:00～16:00 ピギナーヨガ あき ★	13:45～14:30 ベシクヨガ あき	14:15～15:00 ストレッチポール えり	14:30～15:15	14:15～15:15 中医養生ヨガ® Naomi
15:45～16:15 デトックスヨガ kanna ★★	15:15～16:00 リラクソヨガ 斎藤 紀子	15:00～16:00 ベシクヨガ Chiyo ★★	15:00～15:45 パワーカーディオ えり	16:15～17:00 ピギナーヨガ 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		15:30～16:30 リラクソヨガ miya ★	15:15～16:15 フラメンコ ラ・アレグリア	15:45～16:30 ピューティーヨガ 工藤 純子 ★	15:30～16:30 リラクソヨガ miya ★
16:15～17:30		16:00～17:30				17:00～18:00 パワーヨガ 小島 葉子 ★★★		17:00～18:00 パワーヨガ 小島 葉子 ★★★		16:30～17:30		16:30～17:30	
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	18:00～18:15		18:15～19:15 やさしいフローヨガ 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 ピギナーヨガ miya ★	18:30～19:15 ZUMBA EIJIRO
19:45～20:30 リフレッシュヨガ 半澤 いづみ ★★	19:45～20:30 ベシクヨガ 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 リラクソヨガ kanna ★	19:45～20:30 R&B MAKOTO	19:30～20:30 骨盤 コンディショニング グループ 今野 由賀利 ★★	19:45～20:30 リラクソヨガ kanna ★	19:45～20:30 R&B MAKOTO	19:45～20:30 R&B MAKOTO	19:30～20:30 骨盤 コンディショニング グループ 今野 由賀利 ★★	19:30～20:15 ファイトウ あき	19:30～20:15 ピラティス スクラ 聡子 ★★	19:30～20:15 エアロ・ロー 小島 葉子
20:15～20:30		20:15～20:30		20:15～20:30		20:30～20:45		20:30～20:45		20:30～20:45		20:15～20:30	
21:00～22:00 ピューティーヨガ Nobuko ★		21:15～22:00 リラクソヨガ 友奈 ★	20:45～21:30 HIPHOP MAKOTO	21:15～22:00 リラクソヨガ 友奈 ★				21:00～21:45 ベシクヨガ 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
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。

《7月休館日のお知らせ》
 6日(月)16日(木)
 26日(日)31日(金)

【公式LINE】

 LINE
 最新の代行情報は
 公式LINEをチェック！