

CALDO SENDAIICHIBANCHO STUDIO TIMETABLE

カルド仙台一番町 7月17日(金)～31日(金)スタジオスケジュール

17日(金)		18日(土)		19日(日)		20日(月・祝日プログラム)		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	10:00～10:45 ビギナーヨガ あき ★	10:15～11:00 やさしいフローヨガ Naomi	10:00～11:00 やさしい フローヨガ 鈴木 亜里沙 ★	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 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
11:00～11:15		11:00～11:15		10:45～11:00		11:00～11:15				11:00～11:15			
	11:30～12:15 リフレッシュヨガ 半澤 いづみ							11:15～12:15 やさしいフローヨガ haru ★				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 ★★		11:45～12:45 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 gemini ballet	11:45～12:45 デトックスヨガ あき ★★	11:30～12:15 オリジナルエアロ 工藤 純子		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	12:15～12:30	
	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	12:30～12:45		12:45～13:00		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 ★		13:30～14:15 ベーシックヨガ Chiyo ★★		13:15～14:00 リラックスヨガ 佐藤 希見恵 ★	調整中	13:30～14:30 ストレッチング ヨガ haru ★				13:30～14:30 ビギナーヨガ あき ★	13:15～14:00 オリジナルエアロ 石川 ひろみ	14:00～14:45 ZUMBA 石川 ひろみ	
14:00～14:30	14:00～14:45 ビギナーヨガ えり		13:45～14:30 ファン・ステップ 石川 ひろみ	14:00～14:30			14:00～14:45 リラックスヨガ kanna	13:45～14:45	14:15～15:00 ストレッチボール えり	14:30～15:15	14:15～15:15 中医養生ヨガ® Naomi		
		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 ファイドウ 森 路緒	15:00～16:00 ミュージック フローヨガ 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 パワーカーディオ えり							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 ★			
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	16:30～17:15 ビギナーヨガ miya ★	16:15～17:15 ファイドウ 市園 拓也	16:30～17:30		16:30～17:30		16:15～17:30	
				17:00～18:00 パワーヨガ 小島 葉子 ★★★									
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 ファイドウ 佐々木 由香里	18:00～18:15		17:30～18:30 骨盤コンディショ ニングヨガ Nobuko ★★		18:15～19:00 ポディメイク 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
19:00～19:15		19:00 閉館		19:00 閉館		19:00 閉館							
	19:30～20:30 ファイドウ 市園 拓也							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 あられ	19:30～20:15 ピラティス スクラ 聡子 ★★	19:30～20:30 ファイドウ 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 ベーシックヨガ Chiyo
19:45～20:45 やさしい フローヨガ 友奈 ★								20:30～20:45		20:15～20:30			
								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 ★	20:45～21:30 HIPHOP MAKOTO
21:15～22:00 リラックスヨガ 友奈 ★										21:45～22:00			
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)		30日(木)		31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
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	10:00～10:45 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 斉田 舞 ★★★	↓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		
11:00～11:15		11:00～11:15						11:00～11:15	10:30～11:15 ヨガ棒 高橋 時栄				
	11:30～12:15 リフレッシュヨガ 半澤 いづみ			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 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 ★★		11:45～12:45 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							12:15～12:30			
	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	↓定員30名	12:15～13:15 ピラティス 佐藤 秀樹				12:45～13:00				
13:00～14:00 ビューティーヨガ 小島 葉子 ★				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 ★★		12:45～13:45 コアトレヨガ RIKA ★★	13:00～13:45 パワーカーディオ えり				13:00～14:00 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	
14:00～14:30	14:00～14:45 ビギナーヨガ 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	13:30～14:30	13:45～14:30 ベーシックヨガ あき	13:45～14:45		13:30～14:30 ビギナーヨガ 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	
							14:15～15:00 ストレッチボール えり	14:30～15:15	14:15～15:15 中医養生ヨガ® Naomi				
15:00～16:00 ベーシックヨガ Chiyo ★★	15:00～15:45 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 ストレッチボール miya	15:00～16:00 ビギナーヨガ あき ★						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		
16:00～17:30		16:15～17:00 ビギナーヨガ miya ★	16:30～17:15 ユーバウンド 森 路緒	16:00～17:30		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 ★			16:15～17:30		
						16:30～17:30		16:30～17:30					
		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										
18:15～19:00 パワーヨガ Mika ★★★	18:30～19:15 エアロ・バーン 嶋守 奈津子			18:15～19:15 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 ★	18:45～19:30 エアロ・ロー 嶋守 奈津子		
19:00～19:15		19:00 閉館											
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	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	19:45～20:30 リフレッシュヨガ 半澤 いづみ ★★	19:45～20:30 ベーシックヨガ Chiyo		
						20:30～20:45			20:15～20:30				
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 ★★		21:15～22:00 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 ★	20:45～21:30 HIPHOP MAKOTO		
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		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。

- ※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)

