

CALDO SENDAI ICHIBANCHO STUDIO TIMETABLE
カルド仙台一番町 8月17日(月)～31日(月)スタジオスケジュール

17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		22日(土)		23日(日)			
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		
休館日		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 ビギナーヨガ yurie ★	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	10:00～10:45 ビギナーヨガ あき ★	10:15～11:00 ヨガ棒 Nobuko		
				11:00～11:15				11:00～11:15		11:00～11:15			10:45～11:00		
		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 ★★	11:30～12:15 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 gemini ballet		
				12:45～13:00					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		
		12:45～13:45 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	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 ★			
		13:45～14:00	↓定員15名	13:30～14:30 全身リカバリー ※リガバリーボール使用 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 全身リカバリー ※リガバリーボール使用 えり	13:30～14:15 ベーシックヨガ 友奈 ★★	13:45～14:30 ファン・ステップ 石川 ひろみ	14:00～14:30	14:00～14:45 ヨガ棒 斎藤 紀子		
		14:30～15:30 ビギナーヨガ yurie ★	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						↓定員15名		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	
		※清掃時間	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 リラックスヨガ miya	15:00～16:00 ベーシックヨガ 斎藤 紀子 ★★	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	16:00～16:30	16:00～16:45 ZUMBA 森 路緒	
		15:45～17:15		16:30～17:00 レンタル可能時間	15:30～18:00 レンタルスタジオ 可能時間	16:15～17:30		16:00～17:15	16:00～18:00 レンタルスタジオ 可能時間	16:15～17:00 ビギナーヨガ miya ★	16:30～17:15 SALSATION® Maki				
											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	17:00～18:00 パワーヨガ 小島 葉子 ★★★	17:00～18:00 レンタルスタジオ 可能時間	
		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	18:30～19:15 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				18:00～18:15		
								19:00～19:15			19:00 閉館		19:00 閉館		
		19:30～20:30 骨盤コンディショニン グヨガ 小島 葉子 ★★	19:30～20:15 ファイドウ あられ	19:45～20:30 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 ヨガ棒 Nobuko	19:45～20:45 やさしい フローヨガ 友奈 ★	19:30～20:30 ファイドウ 市園 拓也						
		20:30～20:45		20:30～20:45											
			20:30～21:30 レンタルスタジオ 可能時間		20:45～21:30 レンタルスタジオ 可能時間		20:45～21:30 HIPHOP MAKOTO		20:45～21:30 レンタルスタジオ 可能時間						
		21:15～22:00 やさしい デトックスヨガ 小島 葉子 ★		21:15～22:00 フローヨガ スクラ 聡子 ★★		21:00～22:00 ビューティーヨガ Nobuko ★		21:15～22:00 リラックスヨガ 友奈 ★							
		22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	

24日(月)		25日(火)		27日(木)		28日(金)		29日(土)		30日(日)		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
10:00～10:45 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	10:00～10:45 ビギナーヨガ yurie ★	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	10:00～10:45 ビギナーヨガ あき ★	10:15～11:00 ヨガ棒 Nobuko		
						11:00～11:15		11:00～11:15		10:45～11:00			
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	11:15～12:15 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 gemini ballet		
↓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	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	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	12:30～12:45			
13:30～14:30	13:45～14:30 ベーシックヨガ あき	13:45～14:00		14:00～14:45	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	13:30～14:15 ベーシックヨガ 友奈 ★★	13:45～14:30 ファン・ステップ 石川 ひろみ	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	
		14:30～15:30 ビギナーヨガ yurie ★	14:15～15:00 ストレッチボール えり										
15:00～16:00 ビギナーヨガ あき ★		※清掃時間	15:15～16:15 フラメンコ ラ・アレグリア	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 斎藤 紀子 ★★	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 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		
※清掃時間	14:45～17:45 レンタルスタジオ 可能時間	15:45～17:15		16:15～17:30		16:00～17:15	16:00～18:00 レンタルスタジオ 可能時間	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		
16:15～17:15			16:30～17:00 レンタル可能時間										
18:15～19:15 やさしいパワーヨガ 友奈 ★★	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	18:30～19:15 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 ファイドウ 佐々木 由香里	17:00～18:00 パワーヨガ 小島 葉子 ★★★	17:00～18:00 レンタルスタジオ 可能時間		
						19:00～19:15				18:00～18:15			
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 小島 葉子 ★★	19:30～20:15 ファイドウ あられ	19:45～20:30 リフレッシュヨガ 半澤 いづみ ★★	19:45～20:30 ヨガ棒 Nobuko	19:45～20:45 やさしい フローヨガ 友奈 ★	19:30～20:30 ファイドウ 市園 拓也						
		20:30～20:45											
21:00～21:45 ベーシックヨガ kanna ★★	20:45～21:30 レンタルスタジオ 可能時間		20:30～21:30 レンタルスタジオ 可能時間	21:00～22:00 ピューティーヨガ Nobuko ★	20:45～21:30 HIPHOP MAKOTO	21:15～22:00 リラックスヨガ 友奈 ★							
21:45～22:00		21:15～22:00 デトックスヨガ 小島 葉子 ★											
22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館				19:00 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。

《8月休館日のお知らせ》
6日(木)16日(日)
26日(水)31日(月)

【公式LINE】



—最新の代行情報は
公式LINEをチェック！