

CALDO SENDAI ICHIBANCHO STUDIO TIMETABLE
カルド仙台一番町 10月1日(木)～15日(木)スタジオスケジュール

1日(木)		2日(金)		3日(土)		4日(日)		5日(月)		7日(水)		8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
10:00～10:45 ベーシックヨガ 今野 由實利 ★★	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	10:00～10:45 ビギナーヨガ あき ★	10:15～11:00 やさしいフローヨガ 鈴木 亜里沙	10:00～10:45 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 ★★★	10:15～11:00 やさしい デトックスヨガ yurie	10:00～10:45 ベーシックヨガ 今野 由實利 ★★	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			
11:15～12:15 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							11:15～12:15 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 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		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			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 gemini ballet	12:15～12:30	
				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		↓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	12:45～13:00			
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 骨盤コンディショ ニングヨガ haru ★★	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 ★	14:00～14:45 SALSATION® Maki	13:30～14:30	13:45～14:30 ベーシックヨガ あき	13:30～14:30 フローヨガ 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 マヌナニ 真理子
14:00～14:45	14:00～14:45 ZUMBA 石川 ひろみ	14:00～14:30	13:45～14:30 ビギナーヨガ えり							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
				14:45～15:45 コアトレヨガ 小島 葉子 ★★	↓定員15名 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 ビギナーヨガ あき ★	14:45～17:45 レンタルスタジオ 可能時間			15:15～16:15 ビギナーヨガ kanna ★	15:15～16:00 リラックスヨガ miya
15:15～16:15 ビギナーヨガ kanna ★	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			16:00～16:30	16:00～16:45 ZUMBA 森 路緒	※清掃時間		15:45～16:30 ビューティーヨガ 工藤 純子 ★	15:30～18:00 レンタルスタジオ 可能時間	16:15～17:30	16:15～18:15 レンタルスタジオ 可能時間
16:15～17:30	16:15～18:15 レンタルスタジオ 可能時間	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	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	16:15～17:15		16:30～17:30			
				17:30～18:30 フローヨガ 佐藤 希見恵 ★★	17:30～18:15 ファイドウ 佐々木 由香里	18:00～18:15							
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	19:00 閉館		19:00 閉館		18:15～19:15 やさしいパワーヨガ 今野 由實利 ★★	18:15～19:15 リトモス 佐々木 由香里	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
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 ★	19:30～20:15 ファイドウ あられ					19:45～20:30 リラックスヨガ kanna ★	19:45～20:30 R&B MAKOTO	19:45～20:30 ピラティス スクラ 聡子 ★★	19:30～21:30 レンタルスタジオ 可能時間	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
										20:30～20:45			
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 ★	20:30～21:30 SALSATION® あられ					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	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 ★	20:45～21:30 HIPHOP MAKOTO
								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(金)		10日(土)		11日(日)		12日(月・祝)		13日(火)		14日(水)		15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
						祝日 プログラム							
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 Nobuko			10:00～10:45 リフレッシュヨガ haru ★★	↓定員20名 10:30～11:30 ヨガ棒 高橋 時栄	10:00～11:00 ヴィンヤサヨガ 斉田 舞 ★★★	10:15～11:00 やさしい デトックスヨガ yurie	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			
	11:30～12:15 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 ★	11:45～12:30 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 ★★		11:45～12:45 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 ★★	11:45～13:00 バレエストレッチ &バレエ初級 gemini ballet	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				12:45～13:45 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 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 ★	13:00～13:45 レンタルスタジオ 可能時間					13:30～14:30 フローヨガ あき ★★	13:15～14:00 オリジナルエアロ 石川 ひろみ		
14:00～14:30	13:45～14:30 ビギナーヨガ えり			14:00～14:30	14:15～14:45 ユーバウンド 森 路緒			13:45～14:30	↓定員15名 14:15～15:00 ストレッチボール えり		14:30～15:15 中医養生ヨガ® Naomi	14:00～14:45	14:00～14:45 ZUMBA 石川 ひろみ
		14:45～15:45 コアトレヨガ 小島 葉子 ★★	↓定員15名 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 ビギナーヨガ yurie ★	15:15～16:15 フラメンコ ラ・アレグリア			15:15～16:15 ビギナーヨガ kanna ★	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							※清掃時間		15:45～16:30 ビューティーヨガ 工藤 純子 ★	15:30～18:00 レンタルスタジオ 可能時間		
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	16:30～17:45 レンタル可能時間	16:30～17:30		16:15～17:30	16:15～18:15 レンタルスタジオ 可能時間
		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 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				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
19:00～19:15		19:00 閉館		19:00 閉館			19:00 閉館						
	19:30～20:15 ファイドウ あられ							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	19:45～20:30 スクラ 聡子 ★★	19:30～21:30 レンタルスタジオ 可能時間	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
								20:30～20:45		20:30～20:45			
	20:30～21:30 SALSATION® あられ								20:30～21:30 レンタルスタジオ 可能時間				20:45～21:30 HIPHOP MAKOTO
21:15～22:00 リラックスヨガ 友奈 ★								21:15～22:00 フローヨガ スクラ 聡子 ★★		21:15～22:00 ビューティーヨガ Nobuko ★			
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。
- ※整理券は無くなり次第、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。(溶岩タイムのリカバリーボールは可。)

《10月の休館日》
6日(火)16日(金)
26日(月)31日(土)

【公式LINE】



ー最新の代行情報は
公式LINEをチェック！