CALDO SENDAIICHIBANCHO STUDIO TIMETABLE
カルド仙台一番町 11月1日（日）～15日（日）スタジオスケジュール

1日（日）

ホット	常温アクティブ
10:00～10:45 ビギナーヨガ あき ★	10:15～11:00 ヨガニドラ Nobuko
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
13:15～14:00 リラックスヨガ 佐藤 希見恵 ★	13:00～13:45 ピラティス 澤田 香織
15:00～16:00 やさしいデトックスヨガ 小島 葉子 ★	14:30～15:15 ファイドウ 森 路緒
17:00～18:00 パワーヨガ 小島 葉子 ★★★	15:30～16:15 ZUMBA 森 路緒
	17:00～18:00 レンタルスタジオ 可能時間

19:00 閉館

2日（月）

ホット	常温アクティブ
10:00～10:45 やさしいフローヨガ 斉田 舞 ★	10:15～11:00 ZUMBA EIJIRO
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
↓定員30名 12:45～13:30 ストレッチポール 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
14:15～15:15 ビギナーヨガ えり ★	14:30～15:15 デトックスヨガ あき
15:45～16:45 ベーシックヨガ あき ★★	15:30～17:45 レンタルスタジオ 可能時間
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
19:45～20:30 リラックスヨガ kanna ★	19:45～20:30 R&B MAKOTO
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

22:30 閉館

3日（火）

ホット	常温アクティブ
祝日プログラム	

19:00 閉館

4日（水）

ホット	常温アクティブ
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
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
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
14:30～15:15	14:15～15:15 中医養生ヨガ® Naomi
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
16:30～17:30	
18:30～19:15 ビギナーヨガ miya ★	18:30～19:15 ZUMBA EIJIRO
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
21:15～22:00 フローヨガ スクラ 聡子 ★★	20:45～21:30 レンタルスタジオ 可能時間

22:30 閉館

5日（木）

ホット	常温アクティブ
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
11:15～12:15 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
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 眞理子
14:00～14:45	14:00～14:45 ZUMBA 石川 ひろみ
15:15～16:15 ビギナーヨガ kanna ★	15:15～16:00 リラックスヨガ miya
16:15～16:45	16:15～18:00 レンタルスタジオ 可能時間
18:30～19:15 陰ヨガ Mika ★	18:45～19:30 エアロ・バーン 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 ヨガニドラ Nobuko
21:00～22:00 ビューティーヨガ Nobuko ★	20:45～21:30 HIPHOP MAKOTO

22:30 閉館

7日（土）

ホット	常温アクティブ
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
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
13:30～14:15 ビギナーヨガ miya ★	12:45～13:30 オリジナルエアロ 石川 ひろみ
	13:45～14:30 ファン・ステップ 石川 ひろみ
14:45～15:45 コアトレヨガ 小島 葉子 ★★	↓定員15名 15:30～16:15 ストレッチポール miya
16:45～17:45 フローヨガ 佐藤 希見恵 ★★	16:30～17:15 ユーバウンド 森 路緒
	17:30～18:15 ファイドウ 佐々木 由香里

19:00 閉館

8日（日）

ホット	常温アクティブ
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
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
13:15～14:00 リラックスヨガ 佐藤 希見恵 ★	13:00～13:45 ピラティス 澤田 香織
15:00～16:00 やさしいデトックスヨガ 小島 葉子 ★	14:30～15:15 ファイドウ 森 路緒
17:00～18:00 パワーヨガ 小島 葉子 ★★★	15:30～16:15 ZUMBA 森 路緒
	17:00～18:00 レンタルスタジオ 可能時間

19:00 閉館

9日（月）

ホット
- 10:00～10:45 やさしいフローヨガ 斉田 舞 ★
- 11:15～12:15 ヴィンヤサヨガ 斉田 舞 ★★★
- ↓定員30名 12:45～13:30 ストレッチポール コンディショニング 早坂 由美子 ★★
- 14:15～15:15 ビギナーヨガ えり ★
- 15:45～16:45 ベーシックヨガ あき ★★
- 16:45～17:30
- 18:15～19:15 やさしいパワーヨガ 今野 由賀利 ★★
- 19:45～20:30 リラックスヨガ kanna ★
- 21:00～21:45 ベーシックヨガ kanna ★★

常温アクティブ
- 10:15～11:00 ZUMBA EIJIRO
- 11:15～12:00 ファイティング エクササイズ 佐藤 秀樹
- 12:15～13:15 ピラティス 佐藤 秀樹
- 14:30～15:15 デトックスヨガ あき
- 15:30～17:45 レンタルスタジオ 可能時間
- 18:15～19:15 リトモス 佐々木 由香里
- 19:45～20:30 R&B MAKOTO
- 20:45～21:30 レンタルスタジオ 可能時間

22:30 閉館

10日（火）

ホット
- 10:00～10:45 リフレッシュヨガ haru ★★
- 11:15～12:15 やさしいフローヨガ haru ★
- 12:45～13:45 コアトレヨガ RIKA ★★
- 13:45～14:30
- 15:00～16:00 ビギナーヨガ yurie ★
- 16:00～16:45
- 18:15～19:00 ボディメイク エクササイズ 早坂 由美子 ★★
- 19:30～20:30 骨盤コンディショニングヨガ 今野 由賀利 ★★
- 20:30～20:45
- 21:15～22:00 やさしい デトックスヨガ 小島 葉子 ★

常温アクティブ
- ↓定員20名 10:30～11:30 ヨガ棒 高橋 時栄
- 11:45～12:30 エアロ・ロー 秋元 優花
- 13:00～13:45 パワーカーディオ えり
- ↓定員15名 14:15～15:00 ストレッチポール えり
- 15:15～16:15 フラメンコ ラ・アレグリア
- 16:30～17:45 レンタルスタジオ 可能時間
- 18:15～19:00 オリジナルエアロ 森 路緒
- 19:30～20:15 ファイドウ あられ
- 20:30～21:30 レンタルスタジオ 可能時間

22:30 閉館

11日（水）

ホット
- 10:00～11:00 ヴィンヤサヨガ 斉田 舞 ★★★
- 11:45～12:45 デトックスヨガ あき ★★
- 13:30～14:30 フローヨガ あき ★★
- 15:45～16:30 ビューティーヨガ 工藤 純子 ★
- 18:30～19:15 ビギナーヨガ miya ★
- 19:45～20:30 ピラティス スクラ 聡子 ★★
- 20:30～20:45
- 21:15～22:00 フローヨガ スクラ 聡子 ★★

常温アクティブ
- 10:15～11:00 やさしい デトックスヨガ yurie
- 11:45～13:00 バレエストレッチ &バレエ初級 gemini ballet
- 13:15～14:00 オリジナルエアロ 石川 ひろみ
- 14:15～15:15 中医養生ヨガ® Naomi
- 15:30～18:00 レンタルスタジオ 可能時間
- 18:30～19:15 ZUMBA EIJIRO
- 19:30～20:30 ファイドウ 市園 拓也
- 20:45～21:30 レンタルスタジオ 可能時間

22:30 閉館

12日（木）

ホット
- 10:00～10:45 ベーシックヨガ 今野 由賀利 ★★
- 11:15～12:15 ストレッチングヨガ 佐藤 希見恵 ★
- 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
- 15:15～16:15 ビギナーヨガ kanna ★
- 16:15～16:45
- 18:30～19:15 陰ヨガ Mika ★
- 19:45～20:30 リフレッシュヨガ 半澤 いづみ ★★
- 21:00～22:00 ビューティーヨガ Nobuko ★

常温アクティブ
- 10:15～11:00 ヒーリングヨガ あつこ
- 11:30～12:30 ベリーダンス YAMA
- 12:45～13:45 フラダンス 調整中
- 14:00～14:45 ZUMBA 石川 ひろみ
- 15:15～16:00 リラックスヨガ miya
- 16:15～18:00 レンタルスタジオ 可能時間
- 18:45～19:30 エアロ・バーン 嶋守 奈津子
- 19:45～20:30 ヨガ棒 Nobuko
- 20:45～21:30 HIPHOP MAKOTO

22:30 閉館

13日（金）

ホット
- 10:00～11:00 リラックスヨガ kanna ★
- 11:45～12:30 ピラティス 小島 葉子 ★★
- 13:00～14:00 ビューティーヨガ 小島 葉子 ★
- 14:00～14:30
- 15:00～16:00 ベーシックヨガ 斎藤 紀子 ★★
- 16:00～17:30
- 18:15～19:00 パワーヨガ Mika ★★★
- 19:00～19:15
- 19:45～20:45 やさしい フローヨガ 友奈 ★
- 21:15～22:00 リラックスヨガ 友奈 ★

常温アクティブ
- 10:15～11:15 SALSATION® Maki
- 11:30～12:15 リフレッシュヨガ 半澤 いづみ
- 12:30～13:30 バレエ初級 gemini ballet
- 14:00～14:45 パワーカーディオ えり
- 15:00～15:45 ファイドウ 森 路緒
- 16:00～18:00 レンタルスタジオ 可能時間
- 18:30～19:15 エアロ・ロー 嶋守 奈津子
- 19:30～20:30 ファイドウ 市園 拓也
- 20:45～21:30 レンタルスタジオ 可能時間

22:30 閉館

14日（土）

ホット
- 10:00～11:00 コアトレヨガ RIKA ★★
- 11:00～11:15
- 11:45～12:45 やさしいフローヨガ 守口 恵美 ★
- 12:45～13:00
- 13:30～14:15 ビギナーヨガ miya ★
- 14:45～15:45 コアトレヨガ 小島 葉子 ★★
- 15:45～16:15
- 16:45～17:45 フローヨガ 佐藤 希見恵 ★★
- 17:45～18:15

常温アクティブ
- 10:15～11:00 タヒチアン エクササイズ 牛山 しのぶ
- 11:45～12:30 ボディメイクヨガ RIKA
- 12:45～13:30 オリジナルエアロ 石川 ひろみ
- 13:45～14:30 ファン・ステップ 石川 ひろみ
- ↓定員15名 15:30～16:15 ストレッチポール miya
- 16:30～17:15 SALSATION® Maki
- 17:30～18:15 ファイドウ 佐々木 由香里

19:00 閉館

15日（日）

ホット
- 10:00～10:45 ビギナーヨガ あき ★
- 10:45～11:00
- 11:30～12:30 ボディメイクヨガ 斉田 舞 ★★
- 12:30～12:45
- 13:15～14:00 リラックスヨガ 佐藤 希見恵 ★
- 14:00～14:30
- 15:00～16:00 やさしい デトックスヨガ 小島 葉子 ★
- 16:00～16:30
- 17:00～18:00 パワーヨガ 小島 葉子 ★★★
- 18:00～18:15

常温アクティブ
- 10:15～11:00 やさしいフローヨガ 斉田 舞
- 11:30～12:45 バレエストレッチ &バレエ初級 gemini ballet
- 13:15～14:00 やさしい フローヨガ あつこ
- 14:30～15:15 ファイドウ 森 路緒
- 15:30～16:15 ZUMBA 森 路緒
- 17:00～18:00 レンタルスタジオ 可能時間

19:00 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。)

《11月の休館日》
6日(金)16日(月)
26日(木)30日(月)

【公式LINE】
←最新の代行情報は
公式LINEをチェック！