

CALDO SENDAI ICHIBANCHO STUDIO TIMETABLE
カルド仙台一番町 11月17日(火)～30日(月)スタジオスケジュール

17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		21日(土)		22日(日)		23日(月・祝)	
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	
10:00～10:45 リフレッシュヨガ haru ★★	↓定員20名	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	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 SALSATION@ あられ	10:00～10:45 ビギナーヨガ miya ★	10:15～11:00 やさしいフローヨガ RIKA		
	10:30～11:30 ヨガ棒 高橋 時栄	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 ★				11:15～12:15 ストレッチングヨガ 佐藤 希見恵 ★									
	11:45～12:30 エアロ・ロー 秋元 優花	11:45～12:45 リラックスヨガ 佐藤 希見恵 ★	11:45～13:00 バレエストレッチ &バレエ初級 gemini ballet		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		
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 ★★	13:00～13:45 フラダンス 高橋 典子		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				
	↓定員15名	13:30～14:30 ベーシックヨガ Mika ★★	13:15～14:00 オリジナルエアロ 石川 ひろみ			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 ★	13:30～14:15 SALSATION@ Maki		
13:45～14:30		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 パワーカーディオ えり			14:00～14:30			
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	15:45～16:30 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	15:15～16:15 ビギナーヨガ kanna ★	16:15～18:00 レンタルスタジオ 可能時間	15:00～16:00 ベーシックヨガ 佐藤 希見恵 ★★	15:00～15:45 ファイトウ 森 路緒	14:45～15:45 コアトレヨガ 小島 葉子 ★★	↓定員15名	15:00～16:00 やさしい デトックスヨガ 小島 葉子 ★	15:30～16:15 ZUMBA 森 路緒		
16:00～16:45		16:30～17:30		16:15～16:45		16:00～17:30	16:00～18:00 レンタルスタジオ 可能時間	15:45～16:15	15:30～16:15 ストレッチボール miya	16:00～16:30			
	16:30～17:45 レンタルスタジオ 可能時間							16:30～17:15 ユーバウンド 森 路緒			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・バーン 嶋守 奈津子	18:15～19:00 パワーヨガ Mika ★★★	18:30～19:15 エアロ・ロー 嶋守 奈津子			17:00～18:00 パワーヨガ 小島 葉子 ★★★			
						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 今野 由賀利 ★★	19:30～20:15 ファイトウ 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 ヨガ棒 Nobuko	19:45～20:45 やさしい フローヨガ 友奈 ★	19:30～20:30 ファイトウ 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 Nobuko ★				18:00～18:15			
22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館							

24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		28日(土)		29日(日)		30日(月)	
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 リフレッシュヨガ haru ★★	↓定員20名	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			10:00～11:00 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 miya ★	10:15～11:00 やさしいフローヨガ 鈴木 亜里沙		
	10:30～11:30 ヨガ棒 高橋 時栄	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 ZUMBA 森 路緒	11:45～12:45 ビギナーヨガ miya ★	11:45～13:00 バレエストレッチ &バレエ初級 gemini ballet			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		
12:45～13:45 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					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			
13:45～14:30	↓定員15名	13:30～14:30 ベーシックヨガ Mika ★★	13:15～14:00 オリジナルエアロ 石川 ひろみ			13:00～14:00 ビューティーヨガ 小島 葉子 ★		13:30～14:15 ビギナーヨガ miya ★	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 ★	13:30～14:15 SALSATION® Maki		
	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				14:00～14:45 パワーカーディオ えり			14:00～14:30			
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					15:00～16:00 ベーシックヨガ 斎藤 紀子 ★★	15:00～15:45 ファイドウ 森 路緒	14:45～15:45 コアトレヨガ 小島 葉子 ★★	↓定員15名	15:00～16:00 やさしい デトックスヨガ 小島 葉子 ★	15:30～16:15 ZUMBA 森 路緒		
16:00～16:45		15:45～16:30 ビューティーヨガ 工藤 純子 ★				16:00～17:30	16:00～18:00 レンタルスタジオ 可能時間	15:45～16:15	15:30～16:15 ストレッチボール miya	16:00～16:30			
	16:30～17:45 レンタルスタジオ 可能時間	16:30～17:30	15:30～18:00 レンタルスタジオ 可能時間					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	17:00～18:00 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			18:15～19:00 パワーヨガ Mika ★★★	18:30～19:15 エアロ・ロー 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 今野 由賀利 ★★	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			19:45～20:45 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					20:45～21:30 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		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 ★★				21:15～22:00 ヒーリングヨガ スクラ 聡子 ★							
22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館						22:30 閉館	

休館日

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。

《11月の休館日》
6日(金)16日(月)
26日(木)30日(月)

【公式LINE】



ー最新の代行情報は
公式LINEをチェック！