

CALDO SAPPORO STUDIO TIMETABLE

カルド札幌 9月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								10:00
10:30	10:30~11:30 やさしい パワーヨガ mina ★★	10:30~11:30 ビギナーヨガ yukiko ★	10:30~11:30 姿勢改善ヨガ KAO ★★	10:30~11:30 パワーヨガ saki ★★★	10:30~11:30 ビューティーヨガ あゆみ ★	10:30~11:30 リフレッシュヨガ Ryoko ★★	10:30~11:30 やさしい フローヨガ shoko ★	10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00	12:00~13:00 リラックスヨガ aya ★	12:00~13:00 フローヨガ mina ★★	12:00~13:00 リフレッシュヨガ Aya. ★★	12:00~13:00 ビューティーヨガ kazue ★	12:00~13:00 週替わりレッスン mari/Lisa.T ★★★/★★	12:00~13:00 ビギナーヨガ kazue ★	12:00~13:00 週替わりレッスン kiriko/RISA ★★	12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30	13:30~14:30 ボディメイクヨガ MAYUMI ★★	13:30~14:30 アシュタンガヨガ mina ★★★	13:30~14:30 リラックスヨガ tomoko ★	13:30~14:30 デトックスヨガ Akari ★★	13:30~14:30 ストレッチング ヨガ KAHO ★	13:30~14:30 デトックスヨガ Iku ★★		13:30
14:00							14:00~15:00 ビギナー ピラティス Lisa.T ★	14:00
14:30								14:30
15:00	15:00~16:00 ビギナーヨガ MAYUMI ★	15:00~16:00 ビギナー ピラティス Lisa.T ★	15:00~16:00 ボディメイクヨガ kazue ★★	15:00~16:00 リラックスヨガ Akari ★	15:00~16:00 やさしい パワーヨガ saki ★★	15:00~16:00 ヴィンヤサフロ ー ヨガ mina ★★★		15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30						16:30~17:30 リラックスヨガ Airi ★	16:30~17:30 骨盤コンディショ ニングヨガ mina ★★	16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00	17:45~18:45 デトックスヨガ KAO ★★	17:45~18:45 やさしい デトックスヨガ mari ★	18:00~19:00 ビギナーヨガ kiriko ★	18:30~19:30 骨盤コンディショ ニングヨガ mina ★★	18:30~19:30 パワーヨガ mina ★★★	18:00~19:00 週替わりレッスン Airi / yukiko ★★	18:00~19:00 ビギナーヨガ hiyori ★	18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30	19:15~20:15 リラックスヨガ KAO ★	19:15~20:15 ボディメイクヨガ mari ★★	19:30~20:30 フローヨガ 貴稀 ★★					19:30
20:00				20:00~21:00 ストレッチング ヨガ nakajima ★	20:00~21:00 やさしい フローヨガ Rie ★	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00
20:30								
21:00	20:45~21:45 ビューティーヨガ Rie ★	20:45~21:45 骨盤コンディショ ニングヨガ nakajima ★★	21:00~21:45 デトックスヨガ 貴稀 ★★	21:30 閉館	21:30 閉館			
21:30								
22:00	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館					
22:30								

※レッスン開始の15分前からご入室いただけます。
 ※レッスン開始後の途中入室はお断りしております。
 ※スタジオ内や待合スペースでの私語はご遠慮ください。
 ※シャワーブース場所取り、私用等での途中退室はご遠慮ください。
 ※安全の為、ピアスやネックレスなどのアクセサリは外してご入室ください。
 ※スタジオ内にはバスタオル1枚、フェイスタオル1枚、お水、
 マスク以外の持ち込みはお断りしております。

Hot & Shape CALDO札幌

月・火・水 10:00~ 22:30 / 木・金 10:00~21:30 / 土日祝 10:00~20:00

※フロントでのお手続きは閉館時間の1時間前までとなります。

毎月5日・15日・25日・月末最終日は休館日となります。

【金曜 12:00 週替わり】

19日 ⇒ シェイプアップヨガ★★★ mari
 12日・26日 ⇒ ピラティス★★ Lisa.T

【土曜 18:00 週替わり★★】

6日・20日 ⇒ 姿勢改善ヨガ★★ Airi
 13日・27日 ⇒ ベーシックヨガ★★ yukiko

【日曜 12:00 週替わり★★】

7日・21日 ⇒ デトックスヨガ★★ kiriko
 14日・28日 ⇒ やさしいパワーヨガ★★ RISA