

# CALDO SAPPORO STUDIO TIMETABLE

## カルド札幌 11月スタジオスケジュール

|       | 月                                          | 火                                                  | 水                                      | 木                                              | 金                                                | 土                                                | 日                                              |       |
|-------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|
| 10:00 |                                            |                                                    |                                        |                                                | 【担当変更】                                           |                                                  |                                                | 10:00 |
| 10:30 | 10:30~11:30<br>やさしい<br>パワーヨガ<br>mina<br>★★ | 10:30~11:30<br>ビギナーヨガ<br>yukiko<br>★               | 10:30~11:30<br>姿勢改善ヨガ<br>Aya.<br>★★    | 10:30~11:30<br>パワーヨガ<br>saki<br>★★★            | 10:30~11:30<br>ビューティーヨガ<br>CHIHIRO<br>★          | 10:30~11:30<br>リフレッシュヨガ<br>Ryoko<br>★★           | 10:30~11:30<br>やさしい<br>フローヨガ<br>shoko<br>★     | 10:30 |
| 11:00 |                                            |                                                    |                                        |                                                |                                                  |                                                  |                                                | 11:00 |
| 11:30 |                                            |                                                    |                                        |                                                |                                                  |                                                  |                                                | 11:30 |
| 12:00 | 12:00~13:00<br>リラックスヨガ<br>aya<br>★         | 12:00~13:00<br>フローヨガ<br>mina<br>★★                 | 12:00~13:00<br>リフレッシュヨガ<br>Aya.<br>★★  | 12:00~13:00<br>ビューティーヨガ<br>kazue<br>★          | 12:00~13:00<br>週替わりレッスン<br>mari/Lisa.T<br>★★★/★★ | 12:00~13:00<br>ビギナーヨガ<br>kazue<br>★              | 12:00~13:00<br>週替わりレッスン<br>kiriko/RISA<br>★★   | 12:00 |
| 12:30 |                                            |                                                    |                                        |                                                |                                                  |                                                  |                                                | 12:30 |
| 13:00 |                                            |                                                    |                                        |                                                |                                                  |                                                  |                                                | 13:00 |
| 13:30 | 13:30~14:30<br>ボディメイクヨガ<br>MAYUMI<br>★★    | 13:30~14:30<br>アシュタンガヨガ<br>Akari<br>★★★            | 13:30~14:30<br>リラックスヨガ<br>tomoko<br>★  | 13:30~14:30<br>デトックスヨガ<br>Akari<br>★★          | 13:30~14:30<br>ストレッチング<br>ヨガ<br>KAHO<br>★        | 13:30~14:30<br>デトックスヨガ<br>Iku<br>★★              | 14:00~15:00<br>ビギナー<br>ピラティス<br>Lisa.T<br>★    | 13:30 |
| 14:00 |                                            |                                                    |                                        |                                                |                                                  |                                                  |                                                | 14:00 |
| 14:30 |                                            |                                                    |                                        |                                                |                                                  |                                                  |                                                | 14:30 |
| 15:00 | 15:00~16:00<br>ビギナーヨガ<br>MAYUMI<br>★       | 15:00~16:00<br>ビギナー<br>ピラティス<br>Lisa.T<br>★        | 15:00~16:00<br>ボディメイクヨガ<br>kazue<br>★★ | 15:00~16:00<br>リラックスヨガ<br>Akari<br>★           | 15:00~16:00<br>やさしい<br>パワーヨガ<br>saki<br>★★       | 15:00~16:00<br>ヴィンヤサフロ<br>ー<br>ヨガ<br>mina<br>★★★ |                                                | 15:00 |
| 15:30 |                                            |                                                    |                                        |                                                |                                                  |                                                  |                                                | 15:30 |
| 16:00 |                                            |                                                    |                                        |                                                |                                                  |                                                  |                                                | 16:00 |
| 16:30 |                                            |                                                    |                                        |                                                |                                                  | 16:30~17:30<br>リラックスヨガ<br>Airi<br>★              | 16:30~17:30<br>骨盤コンディショ<br>ニングヨガ<br>mina<br>★★ | 16:30 |
| 17:00 |                                            |                                                    |                                        |                                                |                                                  |                                                  |                                                | 17:00 |
| 17:30 |                                            |                                                    |                                        |                                                |                                                  |                                                  |                                                | 17:30 |
| 18:00 | 17:45~18:45<br>デトックスヨガ<br>KAO<br>★★        | 17:45~18:45<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>mari<br>★        | 18:00~19:00<br>ビギナーヨガ<br>kiriko<br>★   | 18:30~19:30<br>骨盤コンディショ<br>ニングヨガ<br>mina<br>★★ | 18:30~19:30<br>パワーヨガ<br>mina<br>★★★              | 18:00~19:00<br>週替わりレッスン<br>Airi / yukiko<br>★★   | 18:00~19:00<br>ビギナーヨガ<br>hiyori<br>★           | 18:00 |
| 18:30 |                                            |                                                    |                                        |                                                |                                                  |                                                  |                                                | 18:30 |
| 19:00 |                                            |                                                    |                                        |                                                |                                                  |                                                  |                                                | 19:00 |
| 19:30 | 19:15~20:15<br>リラックスヨガ<br>KAO<br>★         | 19:15~20:15<br>ボディメイクヨガ<br>mari<br>★★              | 19:30~20:30<br>フローヨガ<br>貴稀<br>★★       |                                                |                                                  |                                                  |                                                | 19:30 |
| 20:00 |                                            |                                                    |                                        | 20:00~21:00<br>ストレッチング<br>ヨガ<br>nakajima<br>★  | 20:00~21:00<br>やさしい<br>フローヨガ<br>Rie<br>★         | 20:00 閉館                                         | 20:00 閉館                                       | 20:00 |
| 20:30 | 【担当変更】                                     |                                                    |                                        |                                                |                                                  |                                                  |                                                |       |
| 21:00 | 20:45~21:45<br>ビューティーヨガ<br>KUMIKO<br>★     | 20:45~21:45<br>骨盤コンディショ<br>ニングヨガ<br>nakajima<br>★★ | 21:00~21:45<br>デトックスヨガ<br>貴稀<br>★★     | 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注意ください。  
 ※シャワーブース場所取り、私用等での途中退室はご注意ください。  
 ※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】

7日・21日 ⇒ シェイプアップヨガ★★★ mari  
 14日・28日 ⇒ ピラティス★★ Lisa.T

#### 【土曜 18:00 週替わり★★】

1日・29日 ⇒ 姿勢改善ヨガ★★ Airi  
 8日・22日 ⇒ ベーシックヨガ★★ yukiko

#### 【日曜 12:00 週替わり★★】

16日・23日 ⇒ デトックスヨガ★★ kiriko  
 2日・9日 ⇒ やさしいパワーヨガ★★ RISA