

CALDO SENDAI ICHIBANCHO STUDIO TIMETABLE
カルド仙台一番町 11月スタジオスケジュール

9:00	月		火		水		木		金		土		日		9:00	
	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		
9:30															9:30	
10:00	10:00～10:45 やさしいフローヨガ 斉田 舞 ★	10:15～11:00 ZUMBA 石井 映治郎	10:00～10:45 リフレッシュヨガ haru ★★	10:15～11:00 骨盤 コンディショニング ヨガ 高橋 時栄	10:00～11:00 ヴィンヤサヨガ 斉田 舞 ★★★	↓定員20名 10:30～11:15 ヨガ棒 高橋 時栄	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 ★	10:30～11:15 ZUMBA 佐藤 かおり	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 Chiyo ★	10:15～11:00 週替わりレッスン	10:00	
10:30													10:45～11:00		10:30	
11:00					11:00～11:15				11:00～11:15		11:00～11:15				11:00	
11:30	11:15～12:15 パワーヨガ 友奈 ★★★	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 やさしいフローヨガ haru ★	11:45～12:30 エアロ・ロー 秋元 優花	11:45～12:45 姿勢改善ヨガ 目黒 美樹 ★★	11:45～13:00 バレエストレッチ &バレエ初級 川村 真由	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 ★★	11:30～12:15 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 ★	11:30～12:15 シェイプアップヨガ 目黒 美樹	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 gemin ballet	11:30	
12:00					12:45～13:00			12:15～12:30					12:30～12:45		12:00	
12:30	↓定員30名	12:15～13:15 ピラティス 佐藤 秀樹		13:00～13:45 パワーカーディオ えり						12:30～13:30 バレエ初級 gemin ballet					12:30	
13:00	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 ★★		12:45～13:45 コアトレヨガ RIKA ★★				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 ★		12:45～13:15	12:45～13:30 オリジナルエアロ 石川 ひろみ			13:00	
13:30					13:30～14:30 リラックスヨガ miya ★	13:15～14:00 オリジナルエアロ 石川 ひろみ							13:15～14:00 ベーシックヨガ 佐藤 希見恵 ★★		13:30	
14:00	13:30～14:30	13:45～14:30 ベーシックヨガ 斉田 舞	13:45～14:45	14:15～15:00 やさしいフローヨガ 目黒 美樹			14:00～15:00	14:00～14:45 ZUMBA 石川 ひろみ	14:00～14:30	14:00～14:45 ファイトウ しん		13:45～14:30 ファン・ステップ 石川 ひろみ	14:00～14:30	14:00～14:45 ユーバウンド 菜桜	14:00	
14:30					14:30～15:15										14:30	
15:00	15:00～16:00 ビギナーヨガ miya ★		15:30～16:30 やさしい デトックスヨガ 目黒 美樹 ★	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 ★		15:30～16:30 デトックスヨガ kanna ★★	15:15～16:00 リラックスヨガ 斎藤 紀子	15:00～16:00 ベーシックヨガ あき ★★	15:00～15:45 パワーカーディオ えり	15:00～16:00 コアトレヨガ 小島 葉子 ★★	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 ファイトウ 森 路緒	15:00	
15:30															15:30	
16:00	16:00～17:30		16:30～17:30		16:30～17:30			16:30～17:30					16:00～16:30	16:00～16:45 ZUMBA 森 路緒	16:00	
16:30												16:30～17:15 ビギナーヨガ あき ★	16:30～17:15 パワーカーディオ しん			16:30
17:00														17:00～18:00 パワーヨガ 小島 葉子 ★★★		17:00
17:30																17:30
18:00											17:45～18:45 フローヨガ 佐藤 希見恵 ★★	17:30～18:15 ファイトウ 佐々木 由香里	18:00～18:15			18:00
18:30	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	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	18:15～19:00 ビギナーヨガ Chiyo ★	18:30～19:15 ZUMBA 石井 映治郎	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	18:45～19:15				18:30	
19:00									19:00～19:15					19:00 閉館		19:00
19:30																19:30
20:00	19:45～20:30 リラックスヨガ kanna ★	19:45～20:30 R&B MAKOTO	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 菜桜	19:30～20:15 スクラ 聡子 ★★	19:30～20:15 ユーバウンド 菜桜	19:45～20:30 リフレッシュヨガ 半澤 いづみ ★★	19:45～20:30 ビギナーヨガ Chiyo	19:45～20:45 やさしい フローヨガ 友奈 ★	19:30～20:15 パワーカーディオ しん					20:00	
20:30			20:30～20:45	20:30～21:00 ユーバウンド 菜桜							20:30～21:00 ファイトウ しん		20:00 閉館			20:30
21:00	21:00～21:45 ベーシックヨガ kanna ★★	20:45～21:30 やさしい デトックスヨガ miya			21:00～21:45 スクラ 聡子 ★★	20:30～21:30 SALSATION® Maki		20:45～21:30 HIPHOP MAKOTO								21:00
21:30	21:45～22:00		21:15～22:00 やさしい デトックスヨガ 小島 葉子 ★		21:45～22:00		21:00～22:00 ビューティーヨガ Nobuko ★		21:15～22:00 リラックスヨガ 友奈 ★							21:30
22:00																22:00
22:30	22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館							22:30

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
※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。
※同日のホットスタジオの2本目のレッスンは1,980円(税込)でご参加いただけます。
※スタジオ入室時間は **スタジオ消毒・清掃の関係で10分～15分前となっております。**
※レッスン開始後の **途中入退室はお断り**しております。シャワーブース場所取りの為の途中退室はご遠慮ください。
※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。 **携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。**
※ヨガマットの上にバスタオルを敷いてご利用下さい。

ホット	常温アクティブ
★	ダンス
★★	トランポリン
★★★	エアロ
溶岩タイム	格闘技
	常温ヨガ
	コンディショニング

【営業時間】
平日 9:30～22:30
土曜 9:30～20:00
日祝 9:30～19:00
【休館日】
毎月6日・16日・26日・
月末最終日・年末年始等

【公式LINE】



—最新の代行情報は
公式LINEをチェック！