

# CALDO NAHASHINTOSHIN STUDIO TIMETABLE

## カルド那覇新都心 1~3月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:30		ゆるホット						9:30
	内容変更	<b>NEW !</b>	内容変更	IR・内容変更	内容変更	10:00 OPEN	10:00 OPEN	
10:00	10:00~11:00 ストレッチング ヨガ マイコ ★	10:00~11:00 アシュタンガヨガ かなこ ★★★	10:00~11:00 ヒーリングヨガ natsu ★	10:00~11:00 やさしい パワーヨガ MAKIKO ★★	10:00~11:00 やさしい フローヨガ Ami ★			10:00
10:30						10:30~11:30 ビギナーヨガ かな ★	10:30~11:30 テンセグリティ ー ・ヴァンヤサ Miki ★★★	10:30
11:00	11:00~11:15	11:00~11:15	11:00~11:15	11:00~11:15	11:00~11:15			11:00
11:30	内容変更	IR・内容変更	内容変更	内容変更	内容変更	11:30~11:45	11:30~11:45	11:30
12:00	11:45~12:45 パワーヨガ Ami ★★★	11:45~12:45 アロマ リラクゼーション ヨガ かなこ ★	11:45~12:45 フローヨガ natsu ★★	11:45~12:45 ビューティーヨガ MAKIKO ★	11:45~12:45 ボディメイク Ami ★★			12:00
12:30						12:15~13:15 ベーシック かな ★★	12:15~13:15 陰ヨガ Miki ★	12:30
13:00	12:45~13:00	12:45~13:00		ゆるホット				13:00
	内容変更	IR・内容変更	<b>NEW!</b> 溶岩タイム 12:45~14:00	<b>NEW !</b>	内容変更			
13:30	13:30~14:30 陰ヨガ Ami ★	13:30~14:30 姿勢改善 MISAKI ★★		13:30~14:45 ヨガアドバンス 75 きの ★★★+(3.5) ※★★★★に慣れて いる方のご参加を推 奨します。	13:30~14:30 やさしい デトックス Mika ★	溶岩タイム 13:15~14:15	溶岩タイム 13:15~14:15	13:30
14:00			IR・内容・時間変更					14:00
14:30	14:30~14:45	14:30~14:45	14:30~15:15 アロマ ビギナー かな★	<b>NEW!</b> 溶岩タイム 14:45~15:30	14:30~14:45		内容変更	14:30
15:00	内容・時間変更	IR・内容変更	15:15~15:30		内容変更	14:45~15:45 アロマSENセル フ マッサージ マッサー ヒロコ★	14:45~15:45 アロマボ ディコン ディ ショニ ンク 田中エ ミ ★★	15:00
15:30	15:15~16:15 骨盤コン ディ ンク Takako ★★	15:15~16:00 ヒー リング MISAKI★	時間・内容変更	IR・内容・時間変更	15:15~16:15 アロマ リフレ ッシュ Mika ★★	15:45~16:00	15:45~16:00	15:30
16:00	16:15~16:30		16:00~17:00 ヴァン ヤサ Takako★★★	16:00~16:45 ス トレ ッチ ンク yasuyo★		内容変更	内容変更	16:00
16:30	内容・時間変更			16:45~17:00	<b>NEW!</b> 溶岩 16:15~17:00	16:30~17:30 シェ イブ アップ MAKIKO ★★★	16:30~17:30 やさ しい デ ト ク ス MISAKI ★	16:30
17:00	17:00~17:45 やさ しい フ ロー Takako★	<b>NEW!</b> 溶 岩 16:00~18:45	17:00~17:15	IR・内容変更	<b>NEW !</b>	17:30~17:45	17:30~17:45	17:00
17:30			IR・内容変更					17:30
18:00	<b>NEW!</b> 溶 岩 17:45~18:45		17:45~18:30 ビ ュー テ ィ Takako★	17:30~18:30 ア ロマ ベ ー シ ック 珠 恵★★	17:30~18:30 ヨ ガ ニ ドラ natsu ★	内容変更	内容変更	18:00
18:30		内容変更	18:30~18:45	18:30~18:45	18:30~18:45	18:15~19:00 ヒ ー リ ン グ MAKIKO★	18:15~19:00 やさ しい パ ワ ー MISAKI★★	18:30
19:00	内容変更	<b>NEW !</b>	IR・内容・時間変更	時間・内容変更		シャワー待ちのお時間は 溶岩タイムとして利用できます。		19:00
19:30	19:15~20:15 ア ロマ デ ト ク ス MAKIKO ★★	19:15~20:00 ビ ギ ナー ピ ラ ティ ス Miki★	19:15~20:00 肩 こ り 腰 痛 改 善 yasuyo★★	19:15~20:15 やさ しい デ ト ク ス マイ コ★	19:15~20:00 パ レ ト ン MIHO ★★★	20:00 閉館	20:00 閉館	19:30
20:00	20:15~20:30	20:00~20:15	20:00~20:15	20:15~20:30	20:00~20:15	<b>《営業時間》</b> 平日9:30~22:30 土日祝10:00~20:00  <b>《休館日のお知らせ》</b> 5日15日25日 月末最終日		20:00
20:30	内容変更		IR・内容変更		IR変更			20:30
21:00	21:00~21:45 リ ラ ク ゼ ーション MAKIKO★	20:45~21:45 テ ン セ グ リ ティ ー ・ ヨ ガ Miki ★★	20:45~21:45 ス ト レ ッ チ ン グ yasuyo★	21:00~21:45 冷 え む く み 改 善 マイ コ★★	20:45~21:45 ビ ギ ナー み ゆ き ★			21:00
21:30								21:30
22:00	シャワー待ちのお時間は溶岩タイムとして利用できます。							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

※全てのレッスンは定員50名です。

※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。

※スタジオ入室時間はレッスン開始の15分前となっております。

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

※レッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。

※レッスン開始後の途中入室は**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。

※スタジオからご退室の際には消毒タオルでヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。

※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。



CALDONAHASHINTOSHIN



LINE