

CALDO NAHASHINTOSHIN STUDIO TIMETABLE

カルド那覇新都心 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				10:00 OPEN	10:00 OPEN	9:30
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 デンセグリティ ・ヴィンヤサ 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						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 リラックスヨガ 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 ボディメイクヨガ Ami ★★			12:00
12:30	12:45~13:00	12:45~13:00		12:45~13:00	12:45~13:00	12:15~13:15 ベーシックヨガ かな ★★	12:15~13:15 陰ヨガ Miki ★	12:30
13:00			溶岩タイム 12:45~14:00	ゆるホット				13:00
13:30	13:30~14:30 陰ヨガ Ami ★	13:30~14:30 姿勢改善ヨガ 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 デトックスヨガ Mika ★	溶岩タイム 13:15~14:15	溶岩タイム 13:15~14:15	13:30
14:00								14:00
14:30	14:30~14:45	14:30~14:45	14:30~15:15 アロマ ビギナーヨガ かな★	溶岩タイム 14:45~15:30	14:30~14:45			14:30
15:00						14:45~15:45 アロマSENセルフ マッサージ シータットン ヒロコ★	14:45~15:45 アロマボディコン ディショニングヨガ 田中エミ ★★	15:00
15:30	15:15~16:15 骨盤コンディショ ニングヨガ Takako ★★	15:15~16:00 ヒーリングヨガ MISAKI★	15:15~15:30		15:15~16:15 アロマ リフレッシュヨガ Mika ★★	15:45~16:00	15:45~16:00	15:30
16:00	16:15~16:30		16:00~17:00 ヴィンヤサ フローヨガ Takako★★★	16:00~16:45 ストレッチング ヨガ Yasuyo★	溶岩タイム 16:15~17:00			16:00
16:30			17:00~17:15	16:45~17:00		16:30~17:30 シェイプアップ ヨガ MAKIKO ★★★	16:30~17:30 やさしい デトックスヨガ MISAKI ★	16:30
17:00	17:00~17:45 やさしい フローヨガ Takako★	溶岩タイム 16:00~18:45				17:30~17:45	17:30~17:45	17:00
17:30			17:45~18:30 ビューティーヨガ Takako ★	17:30~18:30 アロマ ベーシックヨガ 珠恵★★	17:30~18:30 ヨガニドラ natsu ★			17:30
18:00	溶岩タイム 17:45~18:45		18:30~18:45	18:30~18:45	18:30~18:45			18:00
18:30						18:15~19:00 ヒーリングヨガ MAKIKO★	18:15~19:00 やさしい パワーヨガ MISAKI★★	18:30
19:00						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。		19:00
19:30	19:15~20:15 アロマ デトックスヨガ MAKIKO ★★	19:15~20:00 ビギナー ピラティス Miki★	19:15~20:15 肩こり腰痛 改善ヨガ Yasuyo★★	19:15~20:15 やさしい デトックスヨガ マイコ ★	19:15~20:00 パレトン MIHO ★★★			19:30
20:00	20:15~20:30	20:00~20:15	20:00~20:15	20:15~20:30	20:00~20:15	《営業時間》 平日9:30~22:30 土日祝10:00~20:00 《3月休館日のお知らせ》 5日15日25日 月末最終日		20:00
20:30								20:30
21:00	21:00~21:45 リラックスヨガ MAKIKO★	20:45~21:45 デンセグリティ ・ヨガ Miki ★★	21:00~21:45 ストレッチング ヨガ Yasuyo★	21:00~21:45 冷えむくみ 改善ヨガ マイコ★★	20:45~21:45 ビギナーヨガ 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。

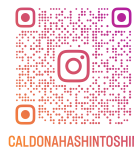
※レッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。

※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。

※スタジオからご退出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

