

CALDO NAHASHINTOSHIN STUDIO TIMETABLE

カルド那覇新都心 4月1日(水)~4月15日(木) スタジオスケジュール

時間・内容・強度・担当共に大きく変更がございます。お間違えの無いようお気を付けください。

時間	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月11日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	
9:30					休館日 カルド豊見城店営業しております											
10:00	10:00~10:45 やさしい フローヨガ natsu★	10:00~11:00 リフレッシュヨガ MAKIKO ★★	10:00~11:00 やさしい デトックスヨガ Ami ★	10:00 OPEN 担当変更		担当変更	10:00~11:00 SENセルフマッサー ジルシーダットン ヒロコ★	10:00~11:00 アシュタンガヨガ かなこ ★★★	10:00~10:45 やさしい フローヨガ natsu★	10:00~11:00 リフレッシュヨガ MAKIKO ★★	10:00~11:00 やさしい デトックスヨガ Ami ★	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00~11:00 SENセルフマッサー ジルシーダットン ヒロコ★	10:00~11:00 アシュタンガヨガ かなこ ★★★	ゆるホット
10:30	10:45~11:00			10:30~11:30 ストレッチング ヨガ マイコ ★					10:45~11:00							
11:00		11:00~11:15	11:00~11:15				11:00~11:15	11:00~11:15		11:00~11:15	11:00~11:15			11:00~11:15	11:00~11:15	
11:30	11:30~12:30 やさしい パワーヨガ natsu ★★		強度変更	11:30~11:45			担当変更		11:30~12:30 やさしい パワーヨガ natsu ★★							
12:00		11:45~12:30 アロマ ヒーリングヨガ MAKIKO★	11:45~12:45 パワーヨガ Ami ★★★	担当変更			11:45~12:30 骨盤コンディショニング ヨガ Takako★★	11:45~12:45 ビューティーヨガ かなこ ★		11:45~12:30 アロマ ヒーリングヨガ MAKIKO★	11:45~12:45 パワーヨガ Ami ★★★			11:45~12:30 骨盤コンディショニング ヨガ Takako★★	11:45~12:45 ビューティーヨガ かなこ ★	
12:30	12:30~12:45		12:45~13:00	12:15~13:00 デトックスヨガ マイコ★★			12:30~12:45	12:45~13:00	12:30~12:45		溶岩タイム 12:30~13:30			12:15~13:00 デトックスヨガ マイコ★★	12:15~13:15 ビギナー ピラティス Miki ★	12:30~12:45
13:00	担当変更	溶岩タイム 12:30~13:30					担当変更			ゆるホット						
13:30	13:15~14:15 陰ヨガ Ami ★		13:30~14:30 アロマ リラックスヨガ Mika ★	NEW 溶岩タイム 13:00~14:15			13:15~14:15 ストレッチング ヨガ Takako ★	13:30~14:30 ベーシックヨガ かな ★★	13:15~14:15 陰ヨガ Ami ★		13:30~14:30 アロマ リラックスヨガ Mika ★			13:15~14:15 ストレッチング ヨガ Takako ★	13:30~14:30 ベーシックヨガ かな ★★	
14:00	14:15~14:30	ゆるホット	14:00~15:15 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。					14:30~14:45	14:15~14:30		14:00~15:15 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。					
14:30	担当変更		14:30~14:45	担当変更			溶岩タイム 14:15~15:30									
15:00	15:00~15:45 ボディコンディショ ニングヨガ Ami★★	15:15~15:30		14:45~15:45 アロマ ビギナーヨガ かな ★				15:15~16:00 アロマやさしい デトックスヨガ かな★	15:00~15:45 ボディコンディショ ニングヨガ Ami★★		15:15~15:30					
15:30	15:45~16:00	担当変更	15:15~16:15 ボディメイクヨガ Mika ★★	15:45~16:00			担当変更		15:45~16:00					NEW 溶岩タイム 15:00~16:00	15:15~16:00 アロマやさしい デトックスヨガ かな★	
16:00	担当変更	16:00~17:00 やさしい フローヨガ Takako ★					16:00~16:45 バレトン MIHO★★★			ゆるホット						
16:30	16:30~17:30 アロマ ビギナーヨガ キララ ★	17:00~17:15	溶岩タイム 16:15~17:00	16:30~17:30 ヴィンヤサ フローヨガ MAKIKO ★★★			16:45~17:00		16:30~17:30 アロマ ビギナーヨガ キララ ★							
17:00		担当変更					担当変更	溶岩タイム 16:00~18:45								
17:30		17:45~18:30 姿勢改善ヨガ Takako ★★	17:30~18:30 ヨガニドラ ★	17:30~17:45			17:30~18:30 アロマ リラックスヨガ みゆき ★		溶岩タイム 17:30~18:45							
18:00	溶岩タイム 17:30~18:45															
18:30		18:30~18:45	18:30~18:45	18:15~19:00 リラックスヨガ MAKIKO★			18:30~18:45									
19:00	強度変更		担当変更			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。										
19:30	19:15~20:15 ヴィンヤサ フローヨガ Yasuyo ★★★	19:15~20:00 ストレッチング ヨガ マイコ★	19:15~20:15 フローヨガ natsu★★			19:15~20:00 コアトレヨガ MAKIKO★★	19:15~20:15 陰ヨガ Miki ★	19:15~20:15 ヴィンヤサ フローヨガ Yasuyo ★★★	19:15~20:00 ストレッチング ヨガ マイコ★	19:15~20:15 フローヨガ natsu★★			19:15~20:00 コアトレヨガ MAKIKO★★	19:15~20:15 陰ヨガ Miki ★		
20:00	20:15~20:30	20:00~20:15	20:00~20:15	20:00 閉館		20:00~20:15	20:15~20:30	20:15~20:30		20:00~20:15			20:00 閉館	20:00 閉館	20:00~20:15	
20:30			担当変更				ゆるホット									
21:00	21:00~21:45 ビューティーヨガ Yasuyo★	20:45~21:45 肩こり・腰痛 改善ヨガ マイコ ★★	20:45~21:45 ビギナーヨガ キララ ★			20:45~21:45 やさしいデトックスヨ ガ MAKIKO ★	21:00~21:45 テンセグリティ ヴィンヤサ Miki★★★	21:00~21:45 ビューティーヨガ Yasuyo★		20:45~21:45 肩こり・腰痛 改善ヨガ マイコ ★★			20:45~21:45 やさしいデトックスヨ ガ MAKIKO ★	21:00~21:45 テンセグリティ ヴィンヤサ Miki★★★		
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。				《営業時間》 平日9:30~22:30 土日祝10:00~20:00											
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		《4月休館日のお知らせ》 5日15日25日30日											
22:30						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。										

※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。
 ※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。
 ※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室は断りしております。シャワーブース場所取りの為に途中退室はご遠慮ください。

※レッスン開始後の途中入室は断りしております。シャワーブース場所取りの為に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。
 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
 ※溶岩タイムは、プレミアム会員様・溶岩OPを付けている会員様のみ、ご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に入退室可能です。
 ※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。
 ※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。

