

カルド那覇新都心 4月16日(木)~4月28日(火) 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。

9:30	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	9:30	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	9:30
10:00	10:00~11:00 ヒーリングヨガ MAKIKO★	10:00~11:00 やさしい パワ Yoga Ami★★	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00~11:00 SENセルフマツ サーズルシー タットン ヒロコ★	10:00~11:00 ビューティーヨガ かなこ★	10:00~10:45 パワ Yoga natsu★★★	10:00	10:00~11:00 ヒーリングヨガ MAKIKO★	10:00~11:00 やさしい パワ Yoga Ami★★		10:00 OPEN	10:00~11:00 SENセルフマツ サーズルシー タットン ヒロコ★	10:00~11:00 やさしい パワ Yoga きの★★	10:00
10:30			10:30~11:30 デトックスヨガ マイコ★★	10:30~11:30 ビギナー ピラティス Miki★				10:30				10:30~11:30 ビギナー ピラティス Miki★			10:30
11:00	11:00~11:15	11:00~11:15			11:00~11:15	11:00~11:15		11:00	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		ゆるホット	11:30~12:30 やさしい フロ Yoga natsu★	11:30				11:30~11:45			11:30
12:00	11:45~12:30 アロマ リフレッシュヨガ MAKIKO★★	11:45~12:45 やさしい デトックスヨガ Ami★			11:45~12:30 ストレッチング ヨガ Takako★	11:45~12:45 アシュタナヨガ かなこ★★★		12:00	11:45~12:30 アロマ リフレッシュヨガ MAKIKO★★	11:45~12:45 やさしい デトックスヨガ Ami★			11:45~12:30 ヴィンヤサ フロ Yoga Takako★★★	11:45~12:45 ビギナーヨガ きの★	12:00
12:30			12:15~13:00 ストレッチング ヨガ マイコ★	12:15~13:15 デンセグリティ ・ヨガ@ Miki★★	12:30~12:45		12:30					12:15~13:15 デンセグリティ ・ヨガ@ Miki★★			12:30
13:00	12:30~13:30 溶岩タイム	12:45~13:00				12:45~13:00		13:00	12:30~13:30 溶岩タイム	12:45~13:00			12:30~13:30 溶岩タイム	12:45~13:00	13:00
13:30	ゆるホット	13:30~14:30 ボディメイクヨガ Mika★★	13:00~14:15 溶岩タイム		13:15~14:15 骨盤コンディショ ニングヨガ Takako★★	13:30~14:30 やさしい デトックスヨガ かな★		13:30	ゆるホット	13:30~14:30 ボディメイクヨガ Mika★★			13:15~14:15 ストレッチング ヨガ Takako★	13:30~14:30 バーシクヨガ かな★★	13:30
14:00	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			14:00~15:00 ストレッチ 田中エミ★			14:00	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			14:00~15:00 ストレッチ 田中エミ★	14:30~14:45	14:00
14:30					溶岩タイム 14:15~15:30			14:30							14:30
15:00	15:15~15:30	15:15~16:15 アロマ リラクゼーション Mika★	14:45~15:45 アロマ デトックスヨガ かな★★		溶岩タイム 15:00~16:00	15:15~16:15 アロマ ベリッシュヨガ かな★★		15:00	15:15~16:15 アロマ 陰ヨガ Ami★	15:15~16:00 Mika★		15:15~16:15 アロマ リラクゼーション Mika★	15:15~16:00 溶岩タイム	15:15~16:00 やさしいデトッ クスヨガ かな★	15:00
16:00	16:00~17:00 姿勢改善ヨガ Takako★★	溶岩タイム 16:15~17:00	16:30~17:30 リラクゼーション MAKIKO★	16:30~17:30 冷えむくみ 改善・ヨガ MISAKI★★		16:00~16:45 パレト MIHO★★★		16:00	16:00~17:00 姿勢改善ヨガ Takako★★	溶岩タイム 16:15~17:00		16:30~17:30 冷えむくみ 改善・ヨガ MISAKI★★	16:30~17:30 溶岩タイム	16:00~16:45 姿勢改善ヨガ Takako★★	16:00
16:30					16:45~17:00			16:30							16:30
17:00	17:00~17:15				溶岩タイム 16:15~18:45			17:00	17:00~17:15						17:00
17:30	17:45~18:30 やさしい フロ Yoga Takako★	17:30~18:30 シェイプアップ ヨガ natsu★★★	17:30~17:45		17:30~18:30 アロマ リフレッシュヨガ みゆき★★			17:30	17:45~18:30 やさしい フロ Yoga Takako★	17:30~18:30 シェイプアップ ヨガ natsu★★★			17:30~18:30 アロマ リフレッシュヨガ みゆき★★	17:30~18:45 溶岩タイム	17:30
18:00								18:00							18:00
18:30	18:30~18:45	18:30~18:45	18:15~19:00 ヴィンヤサ フロ Yoga MAKIKO★★★	18:15~19:00 ヒーリングヨガ MISAKI★	18:30~18:45			18:30	18:30~18:45	18:30~18:45			18:30~18:45	18:30~18:45	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				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	19:15~20:00 肩こり・腰痛 改善ヨガ マイコ★★	19:15~20:15 ヨガニドラ natsu★			19:15~20:00 やさしい デトックスヨガ MAKIKO★	19:15~20:15 デンセグリティ ヴィンヤサ Miki★★★	19:15~20:15 ビューティーヨガ Yasuyo★	19:30	19:15~20:00 肩こり・腰痛 改善ヨガ マイコ★★	19:15~20:15 ヨガニドラ natsu★			19:15~20:00 やさしい デトックスヨガ MAKIKO★	19:15~20:15 デンセグリティ ヴィンヤサ Miki★★★	19:30
20:00	20:00~20:15	20:00~20:15	20:00 CLOSE	20:00 閉館	20:00~20:15	20:15~20:30	20:15~20:30	20:00	20:00~20:15	20:00~20:15		20:00 CLOSE	20:00~20:15	20:00~20:15	20:00
20:30								20:30							20:30
21:00	20:45~21:45 ストレッチング ヨガ マイコ★	20:45~21:45 ビギナーヨガ キラ★	《営業時間》 平日9:30~22:30 土日祝10:00~20:00		20:45~21:45 コアトレヨガ MAKIKO★★	21:00~21:45 陰ヨガ Miki★	ゆるホット	21:00	20:45~21:45 ストレッチング ヨガ マイコ★	20:45~21:45 ビギナーヨガ キラ★			20:45~21:45 コアトレヨガ MAKIKO★★	21:00~21:45 陰ヨガ Miki★	21:00
21:30			《休館日のお知らせ》 5日・15日・25日・ 月末最終日					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。				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	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。				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 CLOSE	22:30 CLOSE			22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE			22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30

休館日

カルド豊見城店営業しております



※全てのレッスンは定員50名です。
 ※整理券はレッスンの開始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15分前となっております。
 ※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はご注意ください。
 ※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へ。
 ※スタジオ内での私語はご注意ください。
 ※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。
 ※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。
 ※溶岩タイムはスタジオは自由に入出可能です。