

CALDO NAHASHINTOSHIN STUDIO TIMETABLE

カルド那覇新都心 5月16日(土)~5月31日(日) スタジオスケジュール

	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
9:30				ゆるホット			
10:00	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00~11:00 SENセルフマッ サージナルーシー 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 ビューティーヨガ natsu★	10:00~10:45 ベアシックヨガ MAKIKO★★	10:00~11:00 やさしい フローヨガ Ami ★
10:30	10:30~11:30 デンセグリデー ヴィンヤサ Miki ★★★	10:30~11:30 デンセグリデー ヴィンヤサ Miki ★★★			10:45~11:00	10:45~11:00	11:00~11:15
11:00	11:30~11:45	11:30~11:45	11:00~11:15	11:00~11:15			11:00~11:15
11:30					11:30~12:30 シェイプアップ ヨガ natsu ★★★	11:30~12:30 アロマやさしい デトックスヨガ MAKIKO ★	11:30~12:30 アロマやさしい デトックスヨガ MAKIKO ★
12:00	12:15~13:00 肩こり・腰痛 改善ヨガ マイコ★★	12:15~13:15 陰ヨガ Miki ★	11:45~12:30 ボディメイクヨガ Takako★★	11:45~12:45 ストレッチング ヨガ かなこ ★	12:30~12:45		11:45~12:45 リフレッシュヨガ Ami ★★
12:30			12:30~12:45	12:45~13:00	12:30~12:45	溶岩タイム 12:30~13:30	12:45~13:00
13:00	溶岩タイム 13:00~14:15	13:15~13:30	13:15~14:15 リラククスヨガ Takako ★	13:30~14:30 デトックスヨガ かな ★	13:15~14:00 陰ヨガ Ami ★		13:30~14:30 アロマストレッチ ングヨガ Mika ★
13:30		14:00~15:00 ボディコンディ ショニングヨガ 田中エミ ★★		14:00~14:15	14:00~14:15	14:00~15:00 デンセグリデー・ ヴィンヤサ かなこ ★★★	14:30~14:45
14:00			溶岩タイム 14:15~15:30	14:30~14:45	14:45~15:45 骨盤コンディショ ニングヨガ Ami ★★	溶岩タイム 15:00~15:30	15:15~16:15 姿勢改善ヨガ Mika ★★
14:30	14:45~15:45 アロマやさしい 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 ビューティーヨガ かな ★	15:45~16:00		15:15~16:15 姿勢改善ヨガ Mika ★★
15:00	15:45~16:00		16:00~16:45 バレトン MIHO ★★★		16:00~16:45 ヒーリングヨガ Takako★	溶岩タイム 16:15~17:15	16:30~17:30 ヴィンヤサ フローヨガ MAKIKO ★★★
16:00		16:30~17:30 アロマ リラククスヨガ MISAKI ★	16:45~17:00	溶岩タイム 16:15~18:45	16:30~17:30 アロマ ビギナーヨガ キララ ★	16:45~17:00	16:30~17:30 アロマ リラククスヨガ MISAKI ★
16:30	16:30~17:30 ヴィンヤサ フローヨガ MAKIKO ★★★	16:30~17:30 アロマ リラククスヨガ MISAKI ★			溶岩タイム 17:30~18:45	17:30~18:30 冷え・むくみ 改善ヨガ Takako ★★	17:30~17:45
17:00	17:30~17:45	17:30~17:45	17:30~18:30 アロマやさしい フローヨガ みゆき ★		溶岩タイム 17:30~18:45	17:45~18:30 ヨガニドら natsu★	17:30~17:45
17:30			18:15~19:00 ヒーリングヨガ MAKIKO★	18:30~18:45	18:30~18:45	18:30~18:45	18:15~19:00 やさしい パワーヨガ MISAKI★★
18:00	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★★	18:30~18:45				18:15~19:00 やさしい パワーヨガ MISAKI★★
18:30			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。	19:15~20:00 ピギナー ピラティス Miki★	19:15~20:00 フローヨガ Yasuyo★★	19:15~20:15 リラククスヨガ マイコ ★	19:15~20:15 ヴィンヤサ フローヨガ natsu ★★★
19:00			20:00 CLOSE	20:00~20:15	20:00~20:15	20:15~20:30	20:00 CLOSE
19:30			19:15~20:15 コアトレヨガ MAKIKO ★★	20:00~20:15	20:00~20:15	20:15~20:30	20:00 CLOSE
20:00	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	20:15~20:30	20:00~20:15	20:00~20:15	20:15~20:30	20:00 CLOSE
20:30				20:45~21:45 デンセグリデー ・ヨガ Miki ★★	20:45~21:45 やさしい デトックスヨガ Yasuyo ★	21:00~21:45 パワーヨガ マイコ★★★	21:00~21:45 パワーヨガ キララ★
21:00	《営業時間》 平日9:30~22:30 土日祝10:00~20:00		21:00~21:45 ビューティーヨガ MAKIKO★	20:45~21:45 デンセグリデー ・ヨガ Miki ★★	20:45~21:45 やさしい デトックスヨガ Yasuyo ★	21:00~21:45 パワーヨガ マイコ★★★	21:00~21:45 パワーヨガ キララ★
21:30	《休館日のお知らせ》 5日・15日・25日・ 月末最終日						
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。				
22:30			22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE

※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15分前となっております。

	23日(土)	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	5月31日(日)	
9:30			<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">休館日</div> <div style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">カルド豊見城店営業しております</div>	ゆるホット					<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">休館日</div> <div style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">カルド豊見城店営業しております</div>	
10:00	10:00 OPEN	10:00 OPEN		10:00~11:00 アシュタンガヨガ かなこ ★★★	10:00~10:45 ビューティーヨガ natsu★	10:00~10:45 ベアシックヨガ MAKIKO★★	10:00~11:00 やさしい フローヨガ Ami ★	10:00~11:00 やさしい フローヨガ Ami ★		10:00 OPEN
10:30	10:30~11:30 ピギナーヨガ マイコ ★	10:30~11:30 パワーヨガ Ami ★★★			10:30~11:30 ピギナーヨガ マイコ ★	10:45~11:00	10:45~11:00	11:00~11:15		10:30~11:30 ピギナーヨガ マイコ ★
11:00	11:30~11:45	11:30~11:45			11:00~11:15			11:00~11:15		11:30~11:45
11:30					11:30~11:45	11:30~11:45				11:30~11:45
12:00	12:15~13:00 肩こり・腰痛 改善ヨガ マイコ★★	12:15~13:15 ストレッチング ヨガ かなこ ★			11:45~12:45 ストレッチング ヨガ かなこ ★	11:30~12:30 シェイプアップ ヨガ natsu★★★	11:30~12:30 アロマやさしい デトックスヨガ MAKIKO ★	11:45~12:45 リフレッシュヨガ Ami ★★		12:15~13:00 肩こり・腰痛 改善ヨガ マイコ★★
12:30					12:45~13:00	12:30~13:30		12:45~13:00		12:30~13:30
13:00	溶岩タイム 13:00~14:15	13:15~13:30			13:30~14:30 デトックスヨガ かな ★★	13:15~14:00 陰ヨガ Ami ★		13:30~14:30 アロマストレッチ ングヨガ Mika ★		溶岩タイム 13:00~14:15
13:30		14:00~15:00 ボディコンディ ショニングヨガ 田中エミ ★★			14:30~14:45	14:00~14:15	ゆるホット	14:00~15:15 ヨガアドバンス75 みゆき ★★★+(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					14:45~15:45 アロマやさしい デトックスヨガ かな ★	15:00~16:00 溶岩タイム	14:45~15:45 骨盤コンディショ ニングヨガ Ami ★★	15:15~15:30		14:45~15:45 アロマやさしい デトックスヨガ かな ★
14:30	14:45~15:45 アロマやさしい デトックスヨガ かな ★	溶岩タイム 15:00~16:00			15:15~16:15 姿勢改善ヨガ Mika ★★		15:15~16:15 姿勢改善ヨガ Mika ★★	15:15~16:15 姿勢改善ヨガ Mika ★★		15:45~16:00
15:00	15:45~16:00				16:00~16:45 ヒーリングヨガ Takako★	溶岩タイム 16:15~17:15	16:00~16:45 ヒーリングヨガ Takako★	溶岩タイム 16:15~17:15		16:30~17:30 ヴィンヤサ フローヨガ MAKIKO ★★★
16:00		16:30~17:30 アロマ リラククスヨガ MISAKI ★			16:45~17:00	16:30~17:30 アロマ ビギナーヨガ キララ ★	16:45~17:00	16:15~17:15		16:30~17:30 ヴィンヤサ フローヨガ MAKIKO ★★★
16:30	16:30~17:30 ヴィンヤサ フローヨガ MAKIKO ★★★	16:30~17:30 アロマ リラククスヨガ MISAKI ★			溶岩タイム 16:15~18:45	17:30~18:30 冷え・むくみ 改善ヨガ Takako ★★	16:30~17:30 アロマ ビギナーヨガ キララ ★	17:30~18:30 冷え・むくみ 改善ヨガ Takako ★★		17:30~17:45
17:00	17:30~17:45	17:30~17:45			溶岩タイム 17:30~18:45	17:45~18:30 ヨガニドら natsu★	17:30~18:30 冷え・むくみ 改善ヨガ Takako ★★	17:45~18:30 ヨガニドら natsu★		17:30~17:45
17:30					18:15~19:00 ヒーリングヨガ MAKIKO★	18:30~18:45	18:15~19:00 やさしい パワーヨガ MISAKI★★	18:30~18:45		18:15~19:00 ヒーリングヨガ MAKIKO★
18:00	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★★			18:30~18:45	18:30~18:45	18:15~19:00 やさしい パワーヨガ MISAKI★★	18:30~18:45		18:15~19:00 ヒーリングヨガ MAKIKO★
18:30				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。	19:15~20:00 ピギナー ピラティス Miki★	19:15~20:00 フローヨガ Yasuyo★★	19:15~20:15 リラククスヨガ マイコ ★	19:15~20:15 ヴィンヤサ フローヨガ natsu ★★★		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				20:00 CLOSE	20:00~20:15	20:00~20:15	20:15~20:30	20:00 CLOSE		20:00 CLOSE
19:30			19:15~20:15 コアトレヨガ MAKIKO ★★	20:00~20:15	20:00~20:15	20:15~20:30	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE		
20:00	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	20:15~20:30	20:00~20:15	20:00~20:15	20:15~20:30	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE		
20:30				20:45~21:45 デンセグリデー ・ヨガ Miki ★★	20:45~21:45 やさしい デトックスヨガ Yasuyo ★	21:00~21:45 パワーヨガ マイコ★★★	21:00~21:45 パワーヨガ キララ★			
21:00	《営業時間》 平日9:30~22:30 土日祝10:00~20:00		21:00~21:45 ビューティーヨガ MAKIKO★	20:45~21:45 デンセグリデー ・ヨガ Miki ★★	20:45~21:45 やさしい デトックスヨガ Yasuyo ★	21:00~21:45 パワーヨガ マイコ★★★	21:00~21:45 パワーヨガ キララ★			
21:30	《休館日のお知らせ》 5日・15日・25日・ 月末最終日									
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。							
22:30			22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE		

※シャワーブース場所取りはご遠慮ください。  
 ※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。  
 ※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。

