CALDO　NAHASHINTOSHIN　STUDIO　TIMETABLE
カルド那覇新都心　5月1日（金）～5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。

1日(金)
- 10：00～11：00 陰ヨガ Ami ★
- 11：00～11：15
- 11：45～12：45 ボディコンディショニングヨガ Ami ★★
- 12：45～13：00
- 13：30～14：30 **アロマ**ストレッチングヨガ Mika ★
- 14：30～14：45
- 15：15～16：15 姿勢改善ヨガ Mika★★
- 溶岩タイム 16：15～17：15
- 時間変更
- 17：45～18：30 ヨガニドラ natsu ★
- 18：30～18：45
- 19：15～20：15 ヴィンヤサフローヨガ natsu ★★★
- 20：15～20：30
- 時間変更
- 21：00～21：45 ビギナーヨガ キララ ★
- 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　CLOSE

2日（土）
- 10：00　OPEN
- 10：30～11：30 やさしいフローヨガ マイコ ★
- 11：30～11：45
- 12：15～13：00 ベーシックヨガ マイコ★★
- NEW 溶岩タイム 13：00～14：15
- 14：45～15：45 **アロマ**やさしいデトックスヨガ かな ★
- 15：45～16：00
- 16：30～17：30 シェイプアップヨガ MAKIKO ★★★
- 17：30～17：45
- 18：15～19：00 ストレッチングヨガ MAKIKO★
- 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。
- 20：00　CLOSE

3日（日・祝）
GW特別PG
- 10：00　OPEN
- GW特別PGをご確認ください
- 20：00　CLOSE

4日（月・祝）
GW特別PG
- 10：00　OPEN
- GW特別PGをご確認ください
- 20：00　CLOSE

5日（火）
休館日
カルド豊見城店営業しております

6日（水・祝）
GW特別PG
- 10：00　OPEN
- GW特別PGをご確認ください
- 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。
- 20：00　CLOSE

《営業時間》
平日9：30～22：30
土日祝10：00～20：00

《休館日のお知らせ》
5日・15日・25日・月末最終日

7日（木）
- 10：00～10：45 肩こり・腰痛改善ヨガ MAKIKO★★
- 10：45～11：00
- 時間変更
- 11：30～12：30 **アロマ**やさしいデトックスヨガ MAKIKO ★
- 溶岩タイム 12：30～13：30
- 担当変更
- 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。
- 15：15～15：30
- 16：00～16：45 ヒーリングヨガ Takako★
- 16：45～17：00
- 時間変更
- 17：30～18：30 冷え・むくみ改善ヨガ Takako ★★
- 18：30～18：45
- 19：15～20：15 リラックスヨガ マイコ ★
- 20：15～20：30
- 時間変更
- 21：00～21：45 パワーヨガ マイコ ★★★
- 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　CLOSE

8日（金）
- 10：00～11：00 陰ヨガ Ami ★
- 11：00～11：15
- 11：45～12：45 ボディコンディショニングヨガ Ami ★★
- 12：45～13：00
- 13：30～14：30 **アロマ**ストレッチングヨガ Mika ★
- 14：30～14：45
- 15：15～16：15 姿勢改善ヨガ Mika★★
- 溶岩タイム 16：15～17：15
- 時間変更
- 17：45～18：30 ヨガニドラ natsu ★
- 18：30～18：45
- 19：15～20：15 ヴィンヤサフローヨガ natsu ★★★
- 20：15～20：30
- 時間変更
- 21：00～21：45 ビギナーヨガ キララ ★
- 22：30　CLOSE

9日（土）
- 10：00　OPEN
- 10：30～11：30 やさしいフローヨガ マイコ ★
- 11：30～11：45
- 12：15～13：00 ベーシックヨガ マイコ★★
- NEW 溶岩タイム 13：00～14：15
- 14：45～15：45 **アロマ**やさしいデトックスヨガ かな ★
- 15：45～16：00
- 16：30～17：30 シェイプアップヨガ MAKIKO ★★★
- 17：30～17：45
- 18：15～19：00 ストレッチングヨガ MAKIKO★
- 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。
- 20：00　CLOSE

《営業時間》
平日9：30～22：30
土日祝10：00～20：00

《休館日のお知らせ》
5日・15日・25日・月末最終日

10日（日）
- 10：00　OPEN
- 10：30～11：30 テンセグリティー・ヴィンヤサ Miki ★★★
- 11：30～11：45
- 12：15～13：15 陰ヨガ Miki ★
- 13：15～13：30
- 14：00～15：00 コアトレヨガ 田中エミ ★★
- NEW 溶岩タイム 15：00～16：00
- 16：30～17：30 **アロマ** リラックスヨガ MISAKI ★
- 17：30～17：45
- 18：15～19：00 やさしいパワーヨガ MISAKI★★
- 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。
- 20：00　CLOSE

11日（月）
- 10：00～11：00 SENセルフマッサージ×ルーシーダットン ヒロコ★
- 11：00～11：15
- 11：45～12：30 ボディメイクヨガ Takako★★
- 12：30～12：45
- 13：15～14：15 リラックスヨガ Takako ★
- 溶岩タイム 14：15～15：30
- 担当変更
- 16：00～16：45 パワーヨガ 田中 エミ ★★★
- 16：45～17：00
- 17：30～18：30 **アロマ**やさしいフローヨガ みゆき ★
- 18：30～18：45
- 19：15～20：15 骨盤コンディショニングヨガ MAKIKO ★★
- 20：15～20：30
- 21：00～21：45 ビューティーヨガ MAKIKO ★
- 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　CLOSE

12日（火）
- ゆるホット 10：00～11：00 アシュタンガヨガ かなこ ★★★
- 11：00～11：15
- 11：45～12：45 ビギナーヨガ かなこ ★
- 12：45～13：00
- 13：30～14：30 デトックスヨガ かな ★★
- 14：30～14：45
- 15：15～16：15 **アロマ** ビューティーヨガ かな ★
- 溶岩タイム 16：15～18：45
- 19：15～20：00 ビギナーピラティス Miki★
- 20：15～20：30
- 時間変更
- 20：45～21：45 テンセグリティー・ヨガ® Miki ★★
- 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　CLOSE

13日（水）
- 10：00～10：45 ビューティーヨガ natsu★
- 10：45～11：00
- 11：30～12：30 パワーヨガ natsu ★★★
- 12：30～12：45
- 13：15～14：00 ヒーリングヨガ Ami ★
- 14：00～14：15
- 時間変更
- 14：45～15：45 リフレッシュヨガ Ami ★★
- 15：45～16：00
- 16：30～17：30 **アロマ** ビギナーヨガ キララ ★
- 溶岩タイム 17:30～18:45
- 19：15～20：00 フローヨガ Yasuyo★★
- 20：00～20：15
- 時間変更
- 20：45～21：45 やさしいデトックスヨガ Yasuyo ★
- 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　CLOSE

14日（木）
- 10：00～10：45 肩こり・腰痛改善ヨガ MAKIKO★★
- 10：45～11：00
- 時間変更
- 11：30～12：30 **アロマ**やさしいデトックスヨガ MAKIKO ★
- 溶岩タイム 12：30～13：30
- 担当変更
- 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。
- 15：15～15：30
- 16：00～16：45 ヒーリングヨガ Takako★
- 16：45～17：00
- 時間変更
- 17：30～18：30 冷え・むくみ改善ヨガ Takako ★★
- 18：30～18：45
- 19：15～20：15 リラックスヨガ マイコ ★
- 20：15～20：30
- 時間変更
- 21：00～21：45 パワーヨガ マイコ ★★★
- 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　CLOSE

15日（金）
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。
※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。