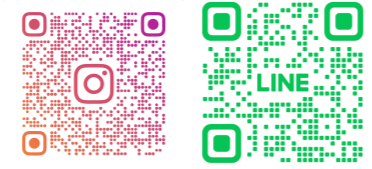


カルド那覇新都心 6月16日(火)~6月30日(火) スタジオスケジュール

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。

	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	
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>						
10:00	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー ヨガ Miki ★★★	10:00~11:00 やさしい デトックスヨガ natsu ★	10:00~10:45 リフレッシュヨガ MAKIKO★★	10:00~10:45 ストレッチング ガ Ami★	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00~11:00 SENセルフマッ サー・ジ・ルーシー ダットン ヒロコ★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー ヨガ Miki ★★★	10:00~11:00 やさしい デトックスヨガ natsu ★		10:00~10:45 ストレッチング ガ Ami★	10:00~10:45 ストレッチング ガ Ami★	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00~11:00 SENセルフマッ サー・ジ・ルーシー ダットン ヒロコ★	10:00~11:00 SENセルフマッ サー・ジ・ルーシー ダットン ヒロコ★
10:30																
11:00	11:00~11:15	11:00~11:15	10:45~11:00	10:45~11:00			11:00~11:15	11:00~11:15	11:00~11:15			10:45~11:00	10:30~11:30 やさしい フローヨガ マイコ ★	10:30~11:30 やさしい フローヨガ マイコ ★	11:00~11:15	11:00~11:15
11:30																
12:00	11:45~12:30 ピギナー ピラティス Miki★	11:45~12:30 シェイプアップ ヨガ natsu★★★	11:30~12:30 ビューティーヨガ MAKIKO ★	11:30~12:30 やさしい パワーヨガ Ami ★★			11:45~12:45 肩こり・腰痛 改善ヨガ Takako ★★	11:45~12:30 ピギナー ピラティス Miki★	11:45~12:30 シェイプアップ ヨガ natsu★★★		11:30~12:30 やさしい パワーヨガ Ami ★★				11:45~12:45 肩こり・腰痛 改善ヨガ Takako ★★	11:45~12:45 肩こり・腰痛 改善ヨガ Takako ★★
12:30	12:30~12:45	12:30~12:45	溶岩タイム 12:30~13:30	12:30~12:45			12:15~13:00 冷え・むくみ 改善ヨガ マイコ★★	12:30~12:45	12:30~12:45			12:30~12:45	12:15~13:00 冷え・むくみ 改善ヨガ マイコ★★	12:15~13:00 陰ヨガ Miki ★	12:45~13:00	12:45~13:00
13:00																
13:30	13:15~14:15 フローヨガ Mika ★★	13:15~14:15 陰ヨガ Ami ★	ゆるホット	13:15~14:15 アロマ ピギナー・ヨガ かな★	溶岩タイム 13:00~14:15		13:30~14:15 ヒーリングヨガ Takako ★	13:15~14:15 フローヨガ Mika ★★	13:15~14:15 陰ヨガ Ami ★		13:15~14:15 アロマ ピギナー・ヨガ かな★	溶岩タイム 13:00~14:15	溶岩タイム 13:00~14:15	代行	13:30~14:15 ヒーリングヨガ Takako ★	13:30~14:15 ヒーリングヨガ Takako ★
14:00	14:15~14:30	14:15~14:30	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。	14:15~14:30		13:45~14:45 ボディコンディ ショニングヨガ 田中エミ ★★		14:15~14:30	14:15~14:30			14:15~14:30		13:45~14:45 ボディコンディ ショニングヨガ かなこ ★★		
14:30																
15:00	15:00~15:45 リラックスヨガ Mika★	15:00~15:45 姿勢改善ヨガ Ami ★★	15:15~15:30	15:00~15:45 ベーシックヨガ かな★★		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 14:15~15:30	15:00~15:45 リラックスヨガ Mika★	15:00~15:45 姿勢改善ヨガ Ami ★★		15:00~15:45 ベーシックヨガ かな★★	15:00~15:45 ベーシックヨガ かな★★	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 14:45~16:00	溶岩タイム 14:15~15:30	溶岩タイム 14:15~15:30
15:30		15:45~16:00														
16:00			16:00~16:45 ヒーリングヨガ Takako★	溶岩タイム 15:45~17:15		代行	16:00~16:45 バレトン MIHO★★★				溶岩タイム 15:45~17:15				16:00~16:45 バレトン MIHO★★★	16:00~16:45 バレトン MIHO★★★
16:30		16:30~17:30 アロマ ストレッチング ヨガ Yasuyo★	16:45~17:00		16:30~17:30 シェイプアップ ヨガ MAKIKO ★★★	16:30~17:15 アロマストレッチ ングヨガ natsu★	16:45~17:00		16:30~17:30 アロマ ストレッチング ヨガ Yasuyo★		16:30~17:30 シェイプアップ ヨガ MAKIKO ★★★	16:30~17:30 シェイプアップ ヨガ MAKIKO ★★★	16:30~17:15 アロマストレッチ ングヨガ MISAKI★	16:45~17:00	16:45~17:00	
17:00	溶岩タイム 15:45~18:45							溶岩タイム 15:45~18:45		溶岩タイム 15:45~18:45						
17:30		溶岩タイム 17:30~18:45	17:30~18:30 アロマ 骨盤コンディショ ニングヨガ Takako★★	17:45~18:30 ヨガニドラ natsu ★		代行	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		17:30~17:45			17:30~18:30 アロマやさしい フローヨガ みゆき ★	17:30~18:30 アロマやさしい フローヨガ みゆき ★	
18:00																
18:30			18:30~18:45	18:30~18:45		18:00~19:00 フローヨガ natsu ★★		18:30~18:45			17:45~18:30 ヨガニドラ natsu ★	18:15~19:00 リラクソスヨガ MAKIKO★	18:00~19:00 フローヨガ MISAKI ★★	18:30~18:45	18:30~18:45	
19:00																
19:30	19:15~20:00 アロマやさしい デトックスヨガ かなこ★	19:15~20:15 ベーシックヨガ キララ ★★	19:15~20:15 リラックスヨガ マイコ ★	19:15~20:15 ヴィンヤサフロー ヨガ natsu ★★★			19:15~20:00 コアトレヨガ MAKIKO★★	19:15~20:00 アロマやさしい デ トックスヨガ かなこ★	19:15~20:15 ベーシックヨガ キララ ★★	19:15~20:15 ヴィンヤサフロー ヨガ natsu ★★★	19:15~20:15 ヴィンヤサフロー ヨガ natsu ★★★			19:15~20:00 コアトレヨガ MAKIKO★★	19:15~20:00 コアトレヨガ MAKIKO★★	
20:00	20:00~20:15	20:15~20:30	20:15~20:30	20:15~20:30	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	20:00~20:15	20:00~20:15	20:15~20:30		20:15~20:30		20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	20:00~20:15	
20:30	ゆるホット															
21:00	20:45~21:45 アシュタンガヨガ かなこ ★★★	21:00~21:45 ピギナー・ヨガ キララ ★	21:00~21:45 やさしい パワーヨガ マイコ★★	21:00~21:45 やさしい デトックスヨガ Yasuyo★			20:45~21:45 ビューティーヨガ MAKIKO ★	20:45~21:45 アシュタンガヨガ かなこ ★★★	21:00~21:45 ピギナー・ヨガ キララ ★		21:00~21:45 やさしい デトックスヨガ Yasuyo★			20:45~21:45 ビューティーヨガ MAKIKO ★	20:45~21:45 ビューティーヨガ MAKIKO ★	
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。															
22:30	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE			22:30 CLOSE	22:30 CLOSE			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。

※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。