

CALDO NAHASHINTOSHIN STUDIO TIMETABLE
 カルド那覇新都心 6月1日(月)~6月15日(月) 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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)		
9:30		ゆるホット			休館日 カルド豊見城店営業しております				ゆるホット						休館日 カルド豊見城店営業しております		
10:00	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 アシュタンガヨガ かなこ ★★★	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★★ 10:45~11:00		10:00 OPEN	10:30~11:30 やさしい フローヨガ マイコ ★	10:00 OPEN 代行	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 アシュタンガヨガ かなこ ★★★	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★★ 10:45~11:00	10:00~10:45 ビギナーヨガ Ami★ 10:45~11:00	10:00 OPEN		10:30~11:30 やさしい フローヨガ マイコ ★	10:00 OPEN
10:30																	
11:00	11:00~11:15	11:00~11:15	11:00~11:15				11:30~11:45	11:30~11:45									
11:30			時間変更								時間変更		時間変更				
12:00	11:45~12:45 肩こり・腰痛 改善ヨガ Takako★★	11:45~12:30 アロマ ヒーリングヨガ かなこ★ 12:30~12:45	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★			12:15~13:00 冷え・むくみ 改善ヨガ マイコ★★	代行	11:45~12:45 肩こり・腰痛 改善ヨガ Takako★★	11:45~12:30 アロマ ヒーリングヨガ かなこ★ 12:30~12:45	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★★ 12:30~12:45			12:15~13:00 冷え・むくみ 改善ヨガ マイコ★★	
12:30																	
12:45	12:45~13:00			溶岩タイム 12:30~13:30													
13:00		時間変更								時間変更			時間変更				
13:30	13:30~14:15 リラクソヨガ Takako★	13:15~14:15 デトックスヨガ かな ★★	13:15~14:15 陰ヨガ Ami★	ゆるホット			NEW 溶岩タイム 13:00~14:15	時間変更	13:30~14:15 リラクソヨガ Takako★	13:15~14:15 デトックスヨガ かな ★★	13:15~14:15 陰ヨガ Ami★	ゆるホット	13:15~14:15 アロマ ストレッチング ヨガ Mika★	NEW 溶岩タイム 13:00~14:15		13:45~14:45 ボディコンディ ショニングヨガ 田中エミ ★★	時間変更
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。								14:00~15:15 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	溶岩タイム 14:15~15:30	時間変更	時間変更						溶岩タイム 14:15~15:30	15:00~16:00 ビューティーヨガ かな ★	15:00~15:45 姿勢改善ヨガ Ami★★		15:00~15:45 ボディメイクヨガ Mika★★			溶岩タイム 14:45~16:00	
15:00		15:00~16:00 ビューティーヨガ かな ★	15:00~15:45 姿勢改善ヨガ Ami★★ 15:45~16:00														
15:30							14:45~15:45 アロマやさしい デトックスヨガ かな ★ 15:45~16:00				代行						
16:00	16:00~16:45 パレトン MIHO★★★			16:00~16:45 ヒーリングヨガ Takako★					16:00~16:45 パワーヨガ natsu★★★ 16:45~17:00								
16:30	16:45~17:00		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★★★ 17:15~17:30										
17:00		溶岩タイム 16:00~18:45															
17:30	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	17:30~18:30 アロマ 骨盤コンディショ ニングヨガ Takako★★				時間変更	17:30~18:30 アロマやさしい フローヨガ みゆき ★		溶岩タイム 16:00~18:45	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★				
18:00																	
18:30	18:30~18:45			18:30~18:45			18:15~19:00 ストレッチング ヨガ MAKIKO★	18:00~19:00 フローヨガ MISAKI★★	18:30~18:45				18:30~18:45			18:15~19:00 ストレッチング ヨガ MAKIKO★	18:00~19:00 フローヨガ MISAKI★★
19:00																	
19:30	19:15~20:00 コアトレヨガ MAKIKO★★	19:15~20:00 ビギナー ピラティス Miki★	19:15~20:15 ベーシックヨガ キララ ★★	19:15~20:15 リラクソヨガ マイコ ★					19:15~20:00 コアトレヨガ MAKIKO★★	19:15~20:00 ビギナー ピラティス Miki★	19:15~20:15 ベーシックヨガ キララ ★★	19:15~20:15 リラクソヨガ マイコ ★	19:15~20:15 ヴィンヤサフロ ーヨガ natsu ★★★				
20:00	20:00~20:15	20:00~20:15	20:15~20:30	20:15~20:30													
20:30																	
21:00	20:45~21:45 ビューティーヨガ MAKIKO★	20:45~21:45 デンセグリティー ・ヨガ@ Miki★★	21:00~21:45 ビギナーヨガ キララ ★	21:00~21:45 パワーヨガ マイコ ★★★				20:45~21:45 ビューティーヨガ MAKIKO★	20:45~21:45 デンセグリティー ・ヨガ@ Miki★★	21:00~21:45 ビギナーヨガ キララ ★	21:00~21:45 パワーヨガ マイコ ★★★	21:00~21:45 やさしい デトックスヨガ Yasuyo★					
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。									
22:30	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					

※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。

《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》
 毎月5日・15日・25日
 ・月末最終日