CALDO TOMISHIRO STUDIO TIMETABLE
沖縄エリア週間プログラム 6/29〜7/5

6月29日（月）

豊見城

- 10：30〜11：30 ビューティーヨガ かなこ ★
- 溶岩タイム〜11：45
- ゆるホット
- 12：15〜13：15 アシュタンガヨガ かなこ ★★★
- 溶岩タイム 13：15〜15：15
- 15：45〜16：15 免疫を整えるヨガ ★★
- 溶岩タイム 〜16：45
- 17：15〜18：15 ベーシックヨガ ★★ キララ
- 溶岩タイム〜18：30
- 19：00〜19：45 ピギナー ピラティス Miki★
- 溶岩タイム〜20：00
- 20：30〜21：30 テンセグリティ・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 閉館

那覇

- 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
- 11：45〜12：45 肩こり・腰痛改善ヨガ Takako ★★
- 12：45〜13：00
- 13：30〜14：15 ヒーリングヨガ Takako ★
- 溶岩タイム 14：15〜15：30
- 16：00〜16：45 バレトン MIHO★★★
- 溶岩タイム 16：45〜18：45
- 19：15〜20：00 コアトレヨガ MAKIKO★★
- 20：00〜20：15
- 20：45〜21：45 ビューティーヨガ MAKIKO ★

6月30日（火）

豊見城

- 10：30〜11：15 コアトレヨガ MISAKI★★
- 溶岩タイム〜11：45
- 12：15〜13：15 ストレッチングヨガ MISAKI ★
- 溶岩タイム〜13：30
- 14：00〜15：00 ベーシックヨガ キララ ★★
- 溶岩タイム〜15：15
- 15：45〜16：30 ビギナーヨガ キララ ★
- 溶岩タイム 16:30〜18:30
- 19：00〜19：45 ヴィンヤサフローヨガ Yasuyo★★★
- 溶岩タイム〜20：00
- 20：30〜21：30 ヒーリングヨガ 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 閉館

那覇

- 10：00〜11：00 テンセグリティー・ヨガ® Miki ★★
- 11：00〜11：15
- 11：45〜12：30 ピギナー ピラティス Miki★
- 12：30〜12：45
- 13：15〜14：00 フローヨガ Mika★★
- 14：00〜14：15
- 14：45〜15：45 リラックスヨガ Mika ★
- 溶岩タイム 15：45〜18：45
- 19：15〜20：00 **アロマ**やさしいデトックスヨガ かなこ★
- 20：00〜20：15
- ゆるホット
- 20：45〜21：45 アシュタンガヨガ かなこ ★★★

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 閉館

7月1日（水）

豊見城

休館日

カルド那覇店は営業しております

那覇

- 常温DAY
- 10：00〜11：00 シェイプアップヨガ natsu ★★★
- 11：00〜11：15
- 11：45〜12：30 **アロマ**やさしいデトックスヨガ natsu★
- 12：30〜12：45
- 13：15〜14：15 姿勢改善ヨガ Ami ★★
- 14：15〜14：30
- 15：00〜15：45 陰ヨガ Ami ★
- 15：45〜16：00
- 16：30〜17：30 ベーシックヨガ キララ ★★
- スタジオ開放タイム 17:30〜18:45 ※ヒーター、床暖房は稼働いたしません。
- 19：15〜20：00 やさしいパワーヨガ 田中エミ★★
- 20：00〜20：15
- 時間変更
- 20：45〜21：45 ビギナーヨガ 田中エミ ★

シャワー待ちのお時間はスタジオ開放タイムとします。

22：30 閉館

7月2日（木）

豊見城

- 10：30〜11：30 骨盤コンディショニングヨガ 花★★
- 溶岩タイム 11：30〜13：30
- 14：00〜15：00 ヒーリングヨガ Ami★
- 溶岩タイム〜15：15
- 15：45〜16：30 フローヨガ Ami★★
- 溶岩タイム〜16：45
- 17：15〜17：45 筋トレエクササイズ ★★
- 溶岩タイム 〜18：30
- 19：00〜20：00 **アロマ** ビューティーヨガ 珠恵 ★
- 溶岩タイム〜20：15
- 20：45〜21：30 デトックスヨガ 珠恵★★

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 閉館

那覇

- 10：00〜10：45 リフレッシュヨガ Kaori★★
- 10：45〜11：00
- 11：30〜12：30 ビューティーヨガ Kaori ★
- 溶岩タイム 12：30〜13：30
- ゆるホット
- 14：00〜15：15 ヨガアドバンス75 みゆき ★★★+(3.5)
- 15：15〜15：30
- 16：00〜16：45 ヒーリングヨガ Takako★
- 16：45〜17：00
- 17：30〜18：30 **アロマ** 骨盤コンディショニングヨガ Takako★★
- 18：30〜18：45
- 19：15〜20：15 リラックスヨガ マイコ ★
- 20：15〜20：30
- 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 閉館

7月3日（金）

豊見城

- 9：00〜9：45 姿勢改善ヨガ ako★★
- 溶岩タイム〜10：00
- 10：30〜11：30 ストレッチング ako★
- 溶岩タイム〜11：45
- 12：15〜13：00 リフレッシュヨガ 鈴★★
- 溶岩タイム〜13：30
- 溶岩タイム 16：45〜18：30
- ゆるホット
- 15：45〜17：00 ヨガアドバンス75 鈴 ★★★+(3.5)
- 溶岩タイム 17：00〜18：30
- 19：00〜20：00 SENセルフマッサージルーシーダットン ヒロコ ★
- 溶岩タイム〜20：15
- 20：30〜21：00 ベーシックフローヨガ★★
- 溶岩タイム 〜21：30

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。

22：30 閉館

那覇

- 10：00〜10：45 ビギナーヨガ Ami★
- 10：45〜11：00
- 11：30〜12：30 やさしいパワーヨガ Ami ★★
- 12：30〜12：45
- 13：15〜14：15 **アロマ** ビューティーヨガ かな ★
- 14：15〜14：30
- 15：00〜15：45 ベーシックヨガ かな★★
- 溶岩タイム 15：45〜17：15
- 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
- 21：00〜21：45 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 閉館

7月4日（土）

豊見城

- 10：30〜11：30 フローヨガ MISAKI ★★
- 溶岩タイム〜11：45
- 12：15〜13：00 リラックスヨガ MISAKI★
- 溶岩タイム〜13：30
- 14：00〜15：00 パワーヨガ みゆき★★★★
- 溶岩タイム〜15：15
- 15：45〜16：30 ビギナーヨガ みゆき★
- 溶岩タイム〜16：45
- 17：15〜18：00 ルーシーダットン ヒロコ★★
- 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。
- 19：00 閉館

那覇

- 10：30〜11：30 やさしいフローヨガ マイコ ★
- 11：30〜11：45
- 12：15〜13：00 冷え・むくみ改善ヨガ マイコ★★
- NEW 溶岩タイム 13：00〜14：15
- 14：45〜15：45 **アロマ**ヒーリングヨガ Yasuyo ★
- 15：45〜16：00
- 16：30〜17：30 パワーヨガ 鈴 ★★★
- 17：30〜17：45
- 18：15〜19：00 ストレッチングヨガ 鈴★
- 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 閉館

7月5日（日）

豊見城

- 9：00〜9：45 リフレッシュヨガ みゆき★★
- 溶岩タイム〜10：00
- 10：30〜11：30 やさしいデトックスヨガ みゆき ★
- 溶岩タイム〜11：45
- 12：15〜13：15 肩こり腰痛解消ヨガ マイコ ★★
- 溶岩タイム〜13：30
- 14：00〜14：45 やさしいフローヨガ マイコ★
- 溶岩タイム〜15：15
- 15：45〜16：15 姿勢を整え呼吸を深めるヨガ★★
- 溶岩タイム 〜17：00
- 18：00 閉館

那覇

休館日

カルド豊見城店は営業しております

※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。
※プラチナ会員様以外の同日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。
※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。
シャワーブース場所取りの為の途中退室はご遠慮ください。
※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。
※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
※お手続きの締め時間は営業終了６０分前となります。