

CALDO TOMISHIRO STUDIO TIMETABLE  
 沖縄エリア週間プログラム 7/6~7/12

7月6日 (月)	
豊見城	那覇
9:00	
9:30	
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★
10:30	11:00~11:15
11:00	
11:30	
12:00	11:45~12:45 肩こり・腰痛 改善ヨガ Takako ★★
12:30	12:45~13:00
13:00	
13:30	13:30~14:15 ヒーリングヨガ Takako ★
14:00	
14:30	溶岩タイム 14:15~15:30
15:00	
15:30	代行
16:00	16:00~16:45 パワーヨガ Ami★★★
16:30	
17:00	溶岩タイム 16:45~18:45
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	19:15~20:00 デトックスヨガ 珠恵★★
19:30	20:00~20:15
20:00	
20:30	
21:00	20:45~21:45 ビューティーヨガ 珠恵 ★
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	閉館

休館日

カルド那覇店は営業しております

7月7日 (火)	
豊見城	那覇
	10:00~11:00 デンセグリティー ・ヨガ@ Miki ★★
10:30~11:15 コアトレヨガ MISAKI★★	11:00~11:15
溶岩タイム~11:45	
	11:45~12:30 ビギナー ピラティス Miki★
12:15~13:15 ストレッチングヨガ MISAKI ★	12:30~12:45
溶岩タイム~13:30	
	13:15~14:00 フローヨガ Mika★★
14:00~15:00 ベーシックヨガ キララ ★★	14:00~14:15
溶岩タイム~15:15	時間変更
	14:45~15:45 リラクソヨガ Mika ★
15:45~16:30 ビギナーヨガ キララ ★	
溶岩タイム 16:30~18:30	溶岩タイム 15:45~18:45
19:00~19:45 ヴィンヤサ フローヨガ Yasuyo★★★	19:15~20:00 アロマやさしいデ トックスヨガ かなこ★
溶岩タイム~20:00	
	20:00~20:15
20:30~21:30 ヒーリングヨガ Yasuyo ★	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8日 (水)	
豊見城	那覇
10:30~11:15 陰ヨガ Miki ★	10:00~11:00 シェイプアップ ヨガ natsu ★★★
溶岩タイム~11:45	11:00~11:15
	11:45~12:30 アロマやさしいデ トックスヨガ natsu★
12:15~13:15 デンセグリティー ・ヨガ@ Miki★★	12:30~12:45
溶岩タイム~13:30	
	13:15~14:15 姿勢改善ヨガ Ami ★★
14:00~14:30 免疫ヨガ★	14:15~14:30
溶岩タイム 14:30~16:45	
	15:00~15:45 陰ヨガ Ami ★
17:15~18:15 アロマ やさしい デトックス 珠恵★	15:45~16:00
溶岩タイム~18:30	溶岩タイム 17:30~18:45
19:00~20:00 冷え・むくみ 改善ヨガ 鈴★★	19:15~20:00 やさしいパワー ヨガ 田中エミ★★
溶岩タイム~20:15	20:00~20:15
20:45~21:30 プラネタリウム リラクソヨガ 鈴★★	20:45~21:45 ビギナーヨガ 田中エミ ★
シャワー待ちのお時間 は溶岩タイムとして 利用できます。	
22:30	閉館

7月9日 (木)	
豊見城	那覇
10:30~11:30 骨盤コンディショ ニングヨガ 花★★	10:00~10:45 リフレッシュヨガ Kaori★★
	10:45~11:00
溶岩タイム 11:30~13:30	
	11:30~12:30 ビューティーヨガ Kaori ★
	溶岩タイム 12:30~13:30
14:00~15:00 ヒーリングヨガ Ami★	ゆるホット
溶岩タイム~15:15	14:00~15:15 ヨガアドバンス75 みゆき ★★★+(3.5)
	15:15~15:30
15:45~16:30 フローヨガ Ami★★	
溶岩タイム~16:45	16:00~16:45 ヒーリングヨガ Takako★
	16:45~17:00
17:15~17:45 筋トレエクササイズ ★★	17:30~18:30 アロマ 骨盤コンディショ ニングヨガ Takako★★
溶岩タイム ~18:30	18:30~18:45
19:00~20:00 アロマ ビューティーヨガ 珠恵 ★	19:15~20:15 リラクソヨガ マイコ ★
溶岩タイム~20:15	20:15~20:30
20:45~21:30 デトックスヨガ 珠恵★★	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10日 (金)	
豊見城	那覇
9:00~9:45 姿勢改善ヨガ ako★★	常温DAY
溶岩タイム~10:00	
	10:00~10:45 ビギナーヨガ Ami★
10:30~11:30 ストレッチング ako★	10:45~11:00
溶岩タイム~11:45	
	11:30~12:30 やさしい パワーヨガ Ami ★★
12:15~13:00 リフレッシュヨガ 鈴★★	12:30~12:45
溶岩タイム~13:30	
	13:15~14:15 アロマ ビューティーヨガ かな ★
溶岩タイム 16:45~18:30	14:15~14:30
	15:00~15:45 ベーシックヨガ かな★★
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	スタジオ開放タイム 15:45~17:15
	※ヒーター、床暖房は 稼働いたしません。
溶岩タイム 17:00~18:30	17:45~18:30 ヨガニドラ natsu★
	18:30~18:45
19:00~20:00 アロマ セルフマッサー ジ ルーシーダットン ヒロコ★	19:15~20:15 ヴィンヤサフロ ーヨガ natsu ★★★
溶岩タイム~20:15	20:15~20:30
20:30~21:00 ベーシックフロ ーヨ ガ★★	
溶岩タイム ~21:30	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。	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11日 (土)	
豊見城	那覇
10:30~11:30 フローヨガ MISAKI ★★	10:30~11:30 やさしい フローヨガ マイコ ★
溶岩タイム~11:45	11:30~11:45
12:15~13:00 リラクソヨガ MISAKI★	12:15~13:00 冷え・むくみ 改善ヨガ マイコ★★
溶岩タイム~13:30	
	NEW 溶岩タイム 13:00~14:15
14:00~15:00 パワーヨガ みゆき★★★	
溶岩タイム~15:15	14:45~15:45 アロマヒーリング ヨガ Yasuyo ★
15:45~16:30 ビギナーヨガ みゆき★	15:45~16:00
溶岩タイム~16:45	16:30~17:30 パワーヨガ 鈴 ★★★
	17:30~17:45
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。	18:15~19:00 ストレッチング ヨガ 鈴★
19:00	閉館
	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12日 (日)	
豊見城	那覇
	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 Miki ★
	10:30~11:30 デンセグリティー ・ヴィンヤサ Miki ★★★
	溶岩タイム~11:45
	11:30~11:45
	12:15~13:15 肩こり腰痛 解消ヨガ マイコ ★★
	12:15~13:00 陰ヨガ Miki★
	13:00~13:15
	溶岩タイム~13:30
	14:00~14:45 やさしい フローヨガ マイコ★
	13:45~14:45 ベーシックヨガ 愛海 ★★
	溶岩タイム 14:45~16:00
	15:45~16:15 姿勢を整え呼吸を 深めるヨガ★★
	溶岩タイム ~17:00
	16:30~17:15 アロマリラクソ ヨガ MISAKI★
	17:15~17:30
	18:00
	閉館
	18:00~19:00 フローヨガ 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
	閉館

※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室はお断りしております。  
 シャワーブース場所取りの為に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。  
 ※スタジオからご退室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。  
 ※お手続きの締め時間は営業終了60分前となります。