

CALDO TOMISHIRO STUDIO TIMETABLE
 沖縄エリア週間プログラム 7/20~7/26

| 7月20日 (月) | |
|------------|----|
| 豊見城 | 那覇 |
| 海の日特別プログラム | |
| 22:30 閉館 | |

| 7月21日 (火) | |
|--|---|
| 豊見城 | 那覇 |
| 10:30~11:15 コアトレヨガ MISAKI★★ | 10:00~11:00 テンセグリティ ・ヨガ@ Miki★★ |
| 溶岩タイム~11:45 | 11:00~11:15 |
| 12:15~13:15 ストレッチングヨガ MISAKI★ | 11:45~12:30 ビギナー ピラティス Miki★ |
| 溶岩タイム~13:30 | 12:30~12:45 |
| 14:00~15:00 ベーシックヨガ キララ★★ | 13:15~14:00 フローヨガ Mika★★ |
| 溶岩タイム~15:15 | 14:00~14:15 時間変更 |
| 15:45~16:30 ビギナーヨガ キララ★ | 14:45~15:45 リラクソスヨガ Mika★ |
| 溶岩タイム 16:30~18:30 | 15:45~18:45 溶岩タイム |
| 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22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 |
| 12:15~13:15 テンセグリティ ・ヨガ@ Miki★★ | 11:45~12:30 アロマやさしいデ トックスヨガ natsu★ |
| 溶岩タイム~13:30 | 12:30~12:45 |
| 14:00~15:00 免疫を整えるヨガ ★★ | 13:15~14:15 姿勢改善ヨガ Ami★★ |
| 溶岩タイム 14:30~16:45 | 14:15~14:30 |
| 17:15~18:15 ビギナーヨガ 珠恵★ | 15:00~15:45 陰ヨガ Ami★ |
| 溶岩タイム~18:30 | 15:45~16:00 |
| 19:00~20:00 冷え・むくみ 改善ヨガ 鈴★★ | 16:30~17:30 ベーシックヨガ キララ★★ |
| 溶岩タイム~20:15 | 17:30~18:45 溶岩タイム |
| 20:45~21:30 プラネタリウム リラクソスヨガ 鈴★★ | ゆるホット |
| | 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23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★★ |
| 溶岩タイム 11:30~13:30 | 10:45~11:00 |
| 14:00~15:00 ヒーリングヨガ Ami★ | 11:30~12:30 ビューティーヨガ Kaori★ |
| 溶岩タイム~15:15 | 溶岩タイム 12:30~13:30 |
| 15:45~16:30 フローヨガ Ami★★ | ゆるホット |
| 溶岩タイム~16:45 | 14:00~15:15 ヨガアドバンス75 みゆき★★★+(3.5) |
| 17:15~17:45 筋トレエクササイズ ★★ | 15:15~15:30 |
| 溶岩タイム ~18:30 | 16:00~16:45 ヒーリングヨガ Takako★ |
| 19:00~20:00 アロマ ビューティーヨガ 珠恵★ | 16:45~17:00 |
| 溶岩タイム~20:15 | 17:30~18:30 アロマ 骨盤コンディショ ニングヨガ Takako★★ |
| 20:45~21:30 デトックスヨガ 珠恵★★ | 18:30~18:45 |
| 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24日 (金) | |
|--|---|
| 豊見城 | 那覇 |
| 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★ | 10:00~10:45 ビギナーヨガ Ami★ |
| 溶岩タイム 11:30~13:30 | 10:45~11:00 |
| ゆるホット | 11:30~12:30 やさしい パワーヨガ Ami★★ |
| 14:00~15:15 ヨガアドバンス75 鈴★★★+(3.5) | 12:30~12:45 |
| 溶岩タイム ~16:45 | 13:15~14:15 アロマ ビューティーヨガ かな★ |
| 17:15~18:00 やさしい デトックスヨガ 鈴★ | 14:15~14:30 |
| 溶岩タイム~18:30 | 15:00~15:45 ベーシックヨガ かな★★ |
| 19:00~20:00 ルーシーダットン ヒロコ★★ | 溶岩タイム 15:45~17:15 |
| 溶岩タイム~20:15 | 17:45~18:30 ヨガニドラ natsu★ |
| 20:30~21:00 全身ストレッチ★ | 18:30~18:45 |
| 溶岩タイム ~21:30 | 19:15~20:15 ヴィンヤサフロ ーヨガ natsu★★★ |
| 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。 | 20:15~20:30 |
| 22:30 閉館 | |

| 7月25日 (土) | |
|------------------|----|
| 豊見城 | 那覇 |
| 休館日 | |
| カルド豊見城店は営業しております | |
| 19:00 閉館 | |

| 7月26日 (日) | |
|-----------------|--|
| 豊見城 | 那覇 |
| 休館日 | |
| カルド那覇店は営業しております | |
| | 代行 |
| | 10:30~11:30 パワーヨガ natsu★★★ |
| | 11:30~11:45 |
| | 代行 |
| | 12:15~13:00 ヨガニドラ natsu★ |
| | 13:00~13:15 |
| | 13:45~14:45 ベーシックヨガ 愛海★★ |
| | 溶岩タイム 14:45~16:00 |
| | 16:30~17:15 アロマリラクソ スヨガ MISAKI★ |
| | 17:15~17:30 |
| | 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
 ※お手続きの締め時間は営業終了60分前となります。