

CALDO TOMISHIRO STUDIO TIMETABLE
 沖縄エリア週間プログラム 7/27~7/31

7月27日 (月)		7月28日 (火)		7月29日 (水)		7月30日 (木)		7月31日 (金)	
豊見城	那覇	豊見城	那覇	豊見城	那覇	豊見城	那覇	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★		10:00~11:00 テンセグリティ ・ヨガ® Miki ★★		10:00~11:00 シェイプアップ ヨガ natsu ★★★		10:00~10:45 リフレッシュヨガ Kaori★★		
10:30	10:30~11:30 ビューティーヨガ かなこ ★	10:30~11:15 コアトレヨガ MISAKI★★		10:30~11:15 陰ヨガ Miki ★		10:30~11:30 骨盤コンディショ ニングヨガ 花★★	10:45~11:00		10:30~11:30 ストレッチング ako★
11:00			11:00~11:15		11:00~11:15				
11:30	溶岩タイム~11:45	溶岩タイム~11:45		溶岩タイム~11:45		溶岩タイム~11:45			
12:00	ゆるホット		11:45~12:30 ビギナー ピラティス Miki★		11:45~12:30 アロマやさしいデ トックスヨガ natsu★		11:30~12:30 ビューティーヨガ Kaori ★		
12:30	12:15~13:15 アシュタンガヨガ かなこ ★★★	12:15~13:15 ストレッチングヨガ MISAKI ★	12:30~12:45	12:15~13:15 テンセグリティ・ ヨガ® Miki★★	12:30~12:45	溶岩タイム 11:30~13:30	溶岩タイム 12:30~13:30		溶岩タイム 11:30~13:30
13:00									
13:30	溶岩タイム 13:15~15:15	溶岩タイム~13:30	13:15~14:00 フローヨガ Mika★★	溶岩タイム~13:30	13:15~14:15 姿勢改善ヨガ Ami ★★				
14:00		14:00~15:00 ベーシックヨガ キララ ★★	14:00~14:15	14:00~14:30 免疫を整えるヨガ ★★	14:15~14:30		ゆるホット		ゆるホット
14:30	溶岩タイム 14:15~15:30	溶岩タイム~15:15	14:45~15:45 リラクセスヨガ Mika ★		15:00~15:45 陰ヨガ Ami ★	14:00~15:00 ヒーリングヨガ Ami★	14:00~15:15 ヨガアドバンス75 みゆき ★★★+(3.5)		14:00~15:15 ヨガアドバンス75 鈴 ★★★+(3.5)
15:00				溶岩タイム 14:30~16:45	15:45~16:00	溶岩タイム~15:15	15:15~15:30		
15:30					16:30~17:30 ベーシックヨガ キララ ★★				
16:00	15:45~16:15 免疫を整えるヨガ ★★	代行	15:45~16:30 ビギナーヨガ キララ ★			15:45~16:30 フローヨガ Ami★★	16:00~16:45 ヒーリングヨガ Takako★		溶岩タイム ~16:45
16:30	溶岩タイム ~16:45	16:00~16:45 ヴィンヤサフロ ーヨガ Kaori★★★			16:30~17:30 ベーシックヨガ キララ ★★	溶岩タイム~16:45			
17:00			溶岩タイム 15:45~18:45						
17:30	17:15~18:15 ベーシックヨガ キララ ★★	17:30~18:30 アロマやさしい フローヨガ 珠恵 ★	溶岩タイム 16:30~18:30	17:15~18:15 ビギナーヨガ 珠恵★	溶岩タイム 17:30~18:45	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★★		17:15~18:00 やさしい デトックスヨガ 鈴★
18:00	溶岩タイム~18:30			溶岩タイム~18:30		溶岩タイム ~18:30		溶岩タイム~18:30	
18:30									
19:00	19:00~19:45 ビギナー ピラティス Miki★	19:15~20:00 デトックスヨガ Yasuyo★★	19:00~19:45 ヴィンヤサ フローヨガ Yasuyo★★★	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 田中工ミ★★	19:00~20:00 アロマ ビューティーヨガ 珠恵 ★	19:15~20:15 リラクセスヨガ マイコ ★		19:00~20:00 ルーシーダットン ヒロコ ★★
19:30	溶岩タイム~20:00		溶岩タイム~20:00	溶岩タイム~20:15	20:00~20:15	溶岩タイム~20:15		溶岩タイム~20:15	
20:00									
20:30	20:30~21:30 テンセグリティ ・ヨガ® Miki ★★	20:45~21:45 ビューティーヨガ Yasuyo ★	ゆるホット		20:45~21:30 プラネタリウム リラクセスヨガ 鈴★★	20:15~20:30			20:30~21:00 全身ストレッチ★
21:00			20:30~21:30 ヒーリングヨガ Yasuyo ★			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★★★		溶岩タイム ~21:30
21:30			20:45~21:45 アシュタンガヨガ かなこ ★★★						
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。		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。	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。	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	22:30 閉館		22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	

休館日

カルド豊見城店は営業しております