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
★★

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
★

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

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
★

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

時間変更

14：45〜15：45
リラックスヨガ
Mika
★

溶岩タイム
15：45〜18：15

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
ピギナーヨガ
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★★★

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
ストレッチングヨガ
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
〜15：15

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

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
改善ヨガ
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。