

CALDO TOMISHIRO STUDIO TIMETABLE  
 沖縄エリア週間プログラム 7/13~7/19

7月13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	10:30~11:30 ビューティーヨガ かなこ ★
11:00	11:00~11:15
11:30	溶岩タイム~11:45
12:00	ゆるホット
12:30	12:15~13:15 アシュタンガヨガ かなこ ★★★
13:00	12:45~13:00
13:30	13:30~14:15 ヒーリングヨガ Takako ★
14:00	溶岩タイム 13:15~15:15
14:30	溶岩タイム 14:15~15:30
15:00	
15:30	
16:00	15:45~16:15 免疫を整えるヨガ ★★
16:30	溶岩タイム ~16:45
17:00	16:00~16:45 パレトン MIHO★★★
17:30	17:15~18:15 ベーシックヨガ キララ ★★
18:00	溶岩タイム 16:45~18:45
18:30	溶岩タイム~18:30
19:00	19:00~19:45 ビギナー ピラティス Miki★
19:30	19:15~20:00 デトックスヨガ 珠恵★★
20:00	溶岩タイム~20:00
20:30	20:30~21:30 デンセグリティ ・ヨガ@ Miki ★★
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

7月14日 (火)	
豊見城	那覇
9:00	
9:30	
10:00	10:00~11:00 デンセグリティ ・ヨガ@ Miki ★★
10:30	10:30~11:15 コアトレヨガ MISAKI★★
11:00	11:00~11:15
11:30	溶岩タイム~11:45
12:00	11:45~12:30 ビギナー ピラティス Miki★
12:30	12:15~13:15 ストレッチングヨガ MISAKI ★
13:00	12:30~12:45
13:30	溶岩タイム~13:30
14:00	13:15~14:00 フローヨガ Mika★★
14:30	14:00~14:15
15:00	14:00~15:00 ベーシックヨガ キララ ★★
15:30	時間変更
16:00	14:45~15:45 リラクソヨガ Mika ★
16:30	15:45~16:30 ビギナーヨガ キララ ★
17:00	溶岩タイム 15:45~18:45
17:30	溶岩タイム 16:30~18:30
18:00	
18:30	
19:00	19:00~19:45 ヴィンヤサ フローヨガ Yasuyo★★★
19:30	19:15~20:00 アロマやさしいデ トックスヨガ かなこ★
20:00	溶岩タイム~20:00
20:30	20:30~21:30 ゆるホット
21:00	20:45~21:45 アシュタンガヨガ かなこ ★★★
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

7月15日 (水)	
豊見城	那覇
9:00	
9:30	
10:00	
10:30	10:30~11:15 陰ヨガ Miki ★
11:00	溶岩タイム~11:45
11:30	
12:00	
12:30	12:15~13:15 デンセグリティ ・ヨガ@ Miki★★
13:00	溶岩タイム~13:30
13:30	
14:00	14:00~14:30 免疫ヨガ★
14:30	
15:00	溶岩タイム 14:30~16:45
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	17:15~18:15 アロマ やさしい デトックス 珠恵★
17:30	溶岩タイム~18:30
18:00	
18:30	
19:00	19:00~20:00 冷え・むくみ 改善ヨガ 鈴★★
19:30	溶岩タイム~20:15
20:00	
20:30	20:45~21:30 プラネタリウム リラクソヨガ 鈴★★
21:00	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。
21:30	
22:00	
22:30	閉館

7月16日 (木)	
豊見城	那覇
9:00	
9:30	
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	
22:30	閉館

7月17日 (金)	
豊見城	那覇
9:00	
9:30	
10:00	9:00~9:45 姿勢改善ヨガ ako★
10:30	溶岩タイム~10:00
11:00	
11:30	10:00~10:45 リフレッシュヨガ Kaori★★
12:00	10:45~11:00
12:30	
13:00	11:30~12:30 ビューティーヨガ Kaori ★
13:30	
14:00	溶岩タイム 11:30~13:30
14:30	ゆるホット
15:00	14:00~15:15 ヨガアドバンス75 みゆき ★★★+(3.5)
15:30	15:15~15:30
16:00	溶岩タイム ~16:45
16:30	16:00~16:45 ヒーリングヨガ Takako★
17:00	16:45~17:00
17:30	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
18:30	
19:00	19:00~20:00 ルーシーダットン ヒロコ ★★
19:30	溶岩タイム~20:15
20:00	20:30~21:00 全身ストレッチ★
20:30	溶岩タイム ~21:30
21:00	21:00~21:45 やさしい デトックスヨガ Yasuyo★
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

7月18日 (土)	
豊見城	那覇
9:00	
9:30	
10:00	
10:30	10:30~11:30 フローヨガ MISAKI ★★
11:00	10:45~11:00
11:30	溶岩タイム~11:45
12:00	
12:30	12:15~13:00 リラクソヨガ MISAKI★
13:00	溶岩タイム~13:30
13:30	
14:00	14:00~15:00 リフレッシュヨガ みゆき★★
14:30	溶岩タイム~15:15
15:00	15:00~15:45 ベーシックヨガ かな★★
15:30	溶岩タイム ~16:45
16:00	15:45~16:00
16:30	16:30~17:30 パワーヨガ 鈴 ★★★
17:00	17:30~17:45
17:30	17:15~18:00 SENセルフマッサー ジルーシーダットン ヒロコ★
18:00	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。
18:30	18:15~19:00 ストレッチング ヨガ 鈴★
19:00	19:00 閉館
19:30	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。
20:00	20:00 閉館
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	
22:30	

7月19日 (日)	
豊見城	那覇
9:00	
9:30	
10:00	
10:30	9:00~9:45 リフレッシュヨガ みゆき★★
11:00	溶岩タイム~10:00
11:30	
12:00	
12:30	12:15~13:15 肩こり腰痛 改善ヨガ Miki★★
13:00	溶岩タイム~13:30
13:30	
14:00	14:00~14:45 やさしい フローヨガ マイコ★
14:30	溶岩タイム~15:15
15:00	
15:30	15:45~16:15 姿勢を整え呼吸を 深めるヨガ★★
16:00	溶岩タイム ~17:00
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	18:00 閉館
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	
22:30	

常温特別プログラム

※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。