# 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<br>コアトレヨガ<br>MISAKI★★ | 10：00〜11：00<br>テンセグリティー・ヨガ®<br>Miki<br>★★ |
| 溶岩タイム〜11：45 | 11：00〜11：15 |
| 12：15〜13：15<br>ストレッチングヨガ<br>MISAKI<br>★ | 11：45〜12：30<br>ビギナー<br>ピラティス<br>Miki★ |
| 溶岩タイム〜13：30 | 12：30〜12：45 |
| 14：00〜15：00<br>ベーシックヨガ<br>キララ<br>★★ | 13：15〜14：00<br>フローヨガ<br>Mika★★ |
| 溶岩タイム〜15：15 | 14：00〜14：15 |
| 15：45〜16：30<br>ビギナーヨガ<br>キララ<br>★ | 時間変更<br>14：45〜15：45<br>リラックスヨガ<br>Mika<br>★ |
| 溶岩タイム<br>16:30〜18:30 | 溶岩タイム<br>15：45〜18：45 |
| 19：00〜19：45<br>ヴィンヤサ<br>フローヨガ<br>Yasuyo★★★ | 19：15〜20：00<br>**アロマ**やさしいデトックスヨガ<br>かなこ★ |
| 溶岩タイム〜20：00 | 20：00〜20：15 |
| 20：30〜21：30<br>ヒーリングヨガ<br>Yasuyo<br>★ | ゆるホット<br>20：45〜21：45<br>アシュタンガヨガ<br>かなこ<br>★★★ |
| 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<br>陰ヨガ<br>Miki<br>★ | 10：00〜11：00<br>シェイプアップヨガ<br>natsu<br>★★★ |
| 溶岩タイム〜11：45 | 11：00〜11：15 |
| 12：15〜13：15<br>テンセグリティ・ヨガ®<br>Miki★★ | 11：45〜12：30<br>**アロマ**やさしいデトックスヨガ<br>natsu★ |
| 溶岩タイム〜13：30 | 12：30〜12：45 |
| 14：00〜14：30<br>免疫を整えるヨガ<br>★★ | 13：15〜14：15<br>姿勢改善ヨガ<br>Ami<br>★★ |
| 溶岩タイム<br>14：30〜16：45 | 14：15〜14：30 |
| 17：15〜18：15<br>ビギナーヨガ<br>珠恵★ | 15：00〜15：45<br>陰ヨガ<br>Ami<br>★ |
| 溶岩タイム〜18：30 | 15：45〜16：00 |
| 19：00〜20：00<br>冷え・むくみ<br>改善ヨガ<br>鈴★★ | 16：30〜17：30<br>ベーシックヨガ<br>キララ<br>★★ |
| 溶岩タイム〜20：15 | 溶岩タイム<br>17:30〜18:45 |
| 20：45〜21：30<br>**プラネタリウム**<br>リラックスヨガ<br>鈴★★ | 19：15〜20：00<br>やさしいパワーヨガ<br>田中エミ★★ |
| | 20：00〜20：15 |
| | 時間変更<br>20：45〜21：45<br>ビギナーヨガ<br>田中エミ<br>★ |
| 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<br>骨盤コンディショニングヨガ<br>花★★ | 10：00〜10：45<br>リフレッシュヨガ<br>Kaori★★ |
| | 10：45〜11：00 |
| 溶岩タイム<br>11：30〜13：30 | 11：30〜12：30<br>ビューティーヨガ<br>Kaori<br>★ |
| | 溶岩タイム<br>12：30〜13：30 |
| | ゆるホット |
| 14：00〜15：00<br>ヒーリングヨガ<br>Ami★ | 14：00〜15：15<br>ヨガアドバンス75<br>みゆき<br>★★★+(3.5) |
| 溶岩タイム〜15：15 | 15：15〜15：30 |
| 15：45〜16：30<br>フローヨガ<br>Ami★★ | 16：00〜16：45<br>ヒーリングヨガ<br>Takako★ |
| 溶岩タイム〜16：45 | 16：45〜17：00 |
| 17：15〜17：45<br>筋トレエクササイズ<br>★★ | 17：30〜18：30<br>**アロマ**<br>骨盤コンディショニングヨガ<br>Takako★★ |
| 溶岩タイム<br>〜18：30 | 18：30〜18：45 |
| 19：00〜20：00<br>**アロマ**<br>ビューティーヨガ<br>珠恵<br>★ | 19：15〜20：15<br>リラックスヨガ<br>マイコ<br>★ |
| 溶岩タイム〜20：15 | 20：15〜20：30 |
| 20：45〜21：30<br>デトックスヨガ<br>珠恵★★ | 21：00〜21：45<br>パワーヨガ<br>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24日（金）

| 豊見城 | 那覇 |
|---|---|
| 9：00〜9：45<br>姿勢改善ヨガ<br>ako★ | |
| 溶岩タイム〜10：00 | |
| 10：30〜11：30<br>ストレッチングヨガ<br>ako★ | 10：00〜10：45<br>ビギナーヨガ<br>Ami★ |
| | 10：45〜11：00 |
| 溶岩タイム<br>11：30〜13：30 | 11：30〜12：30<br>やさしい<br>パワーヨガ<br>Ami<br>★★ |
| | 12：30〜12：45 |
| ゆるホット | 13：15〜14：15<br>**アロマ**<br>ビューティーヨガ<br>かな<br>★ |
| 14：00〜15：15<br>ヨガアドバンス75<br>鈴<br>★★★+(3.5) | 14：15〜14：30 |
| 溶岩タイム<br>〜16：45 | 15：00〜15：45<br>ベーシックヨガ<br>かな★★ |
| | 溶岩タイム<br>15：45〜17：15 |
| 17：15〜18：00<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>鈴★ | |
| 溶岩タイム〜18：30 | 17：45〜18：30<br>ヨガニドラ<br>natsu★ |
| | 18：30〜18：45 |
| 19：00〜20：00<br>ルーシーダットン<br>ヒロコ<br>★★ | 19：15〜20：15<br>ヴィンヤサフロー<br>ヨガ<br>natsu<br>★★★ |
| 溶岩タイム〜20：15 | 20：15〜20：30 |
| 20：30〜21：00<br>全身ストレッチ★ | |
| 溶岩タイム<br>〜21：30 | 21：00〜21：45<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>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25日（土）

| 豊見城 | 那覇 |
|---|---|
| 10：30〜11：30<br>フローヨガ<br>MISAKI<br>★★ | 休館日<br><br>カルド豊見城店は営業しております |
| 溶岩タイム〜11：45 | |
| 12：15〜13：00<br>リラックスヨガ<br>MISAKI★ | |
| 溶岩タイム〜13：30 | |
| 14：00〜15：00<br>リフレッシュヨガ<br>みゆき★★ | |
| 溶岩タイム〜15：15 | |
| 15：45〜16：30<br>パワーヨガ<br>みゆき★ | |
| 溶岩タイム〜16：45 | |
| 17:15〜18:00<br>SENセルフマッサージ<br>ルーシーダットン<br>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 | |

## 7月26日（日）

| 豊見城 | 那覇 |
|---|---|
| 休館日<br><br>カルド那覇店は営業しております | 代行<br>10：30〜11：30<br>パワーヨガ<br>natsu<br>★★★ |
| | 11：30〜11：45 |
| | 代行<br>12：15〜13：00<br>ヨガニドラ<br>natsu★ |
| | 13：00〜13：15 |
| | 13：45〜14：45<br>ベーシックヨガ<br>愛海<br>★★ |
| | 溶岩タイム<br>14：45〜16：00 |
| | 16：30〜17：15<br>**アロマ**リラックスヨガ<br>MISAKI★ |
| | 17：15〜17：30 |
| | 18：00〜19：00<br>フローヨガ<br>MISAKI<br>★★ |
| | 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
※お手続きの締め時間は営業終了６０分前となります。