

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								9:00~9:45 姿勢改善ヨガ ako★	
9:30								溶岩タイム~10:00	
10:00									
10:30	10:00~11:00 SENセルフマッ サーズルーシー ダットン ヒロコ★	10:00~11:00 デンセグリティー ・ヨガ@ Miki ★★	10:30~11:15 コアトレヨガ MISAKI★★	10:00~11:00 シェイプアップ ヨガ natsu ★★★	10:30~11:30 陰ヨガ Miki ★	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★★	10:30~11:30 ストレッチングヨガ ako★	10:45~11:00
11:00	11:00~11:15	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					
12:00	ゆるホット	11:45~12:45 肩こり・腰痛 改善ヨガ Takako ★★	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★	11:45~12:30 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 ★		溶岩タイム 11:30~13:30	
12:30	12:15~13:15 アシュタンガヨガ かなこ ★★★	12:45~13:00	12:30~12:45	12:15~13:15 デンセグリティー・ ヨガ@ Miki★★	12:30~12:45	溶岩タイム 12:30~13:30			
13:00									
13:30	溶岩タイム 13:15~15:15	13:30~14:15 ヒーリングヨガ Takako ★	13:15~14:00 フローヨガ Mika★★	13:15~14:00 姿勢改善ヨガ Ami ★★	13:15~14:15 姿勢改善ヨガ Ami ★★	ゆるホット		ゆるホット	
14:00				14:00~14:15					
14:30		溶岩タイム 14:15~15:30	14:00~15:00 ベーシックヨガ キララ ★★	14:00~14:30 免疫を整えるヨガ ★★	14:15~14:30	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~15:15	溶岩タイム 14:30~16:45		溶岩タイム~15:15			
15:30				14:45~15:45 リラクセスヨガ Mika ★		15:00~15:45 陰ヨガ Ami ★	15:15~15:30	溶岩タイム ~16:45	
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 ★	15:45~16:00		15:45~16:30 フローヨガ Ami★★	16:00~16:45 ヒーリングヨガ Takako★		
16:30	溶岩タイム ~16:45	16:00~16:45 ヴィンヤサフロ ーヨガ Kaori★★★		溶岩タイム 16:30~18:30		溶岩タイム~16:45			
17:00		16:45~17:00				16:30~17:30 ベーシックヨガ キララ ★★	16:45~17:00		
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 ★		17:15~18:15 ビギナーヨガ 珠恵★		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★★★	19:15~20:00 アロマやさしいデ トックスヨガ かなこ★		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		溶岩タイム~20:15	
20:00									
20:30	20:30~21:30 デンセグリティー ・ ヨガ@ Miki ★★	20:45~21:45 ビューティーヨガ Yasuyo ★	20:30~21:30 ヒーリングヨガ Yasuyo ★	ゆるホット		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★★★	20:30~21:00 全身ストレッチ★	
21:00				20:45~21:45 アシュタンガヨガ かなこ ★★★		20:45~21:45 ビギナーヨガ 田中工ミ ★		溶岩タイム ~21:30	
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。		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	

休館日

カルド豊見城店は営業しております