

CALDO OKINAWA STUDIO TIMETABLE
沖縄エリア週間プログラム 8/31～9/6

8月31日（月）	
豊見城	那覇
	休館日 カルド豊見城店は営業しております
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	

9月1日（火）	
豊見城	那覇
休館日 カルド那覇店は営業しております	
	10：00～11：00 テンセグリティー・ヨガ® Miki★★
	11：00～11：15
	11：45～12：30 ビギナーピラティス Miki★
	12：30～12：45
	13：15～14：00 ボディメイクヨガ Mika★★
	14：00～14：15
	14：45～15：45 リラックスヨガ Mika★
	溶岩タイム 15：45～18：45
	19：15～20：00 アロマやさしいフローヨガ 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

9月2日（水）	
豊見城	那覇
	10：00～11：00 シェイプアップヨガ natsu★★★
10：30～11：15 陰ヨガ Miki★	11：00～11：15
溶岩タイム～11：45	
	11：45～12：30 やさしいデトックスヨガ natsu★
12：15～13：15 テンセグリティー・ヨガ® Miki★★★	12：30～12：45
溶岩タイム～13：30	
	13：15～14：15 姿勢改善ヨガ Ami★★
14：00～14：30 全身ストレッチヨガ ★	14：15～14：30
溶岩タイム 14：30～16：45	15：00～15：45 アロマ陰ヨガ Ami★
	15：45～16：00 リカバリーボール必須
	16：30～17：30 リカバリーボール×ベーシックヨガ キララ★★
17：15～18：15 アロマビギナーヨガ 珠恵★	溶岩タイム 17：30～18:45
溶岩タイム～18：30	
19：00～20：00 冷え・むくみ改善ヨガ 鈴★★	19：15～20：00 パワーヨガ 田中エミ★★★
溶岩タイム～20：15	20：00～20：15
20：45～21：30 プラネタリウムリラックスヨガ 鈴★	20：45～21：45 ヒーリングヨガ 田中エミ★
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

9月3日（木）	
豊見城	那覇
	10：00～10：45 ビギナーヨガ Kaori★
10：30～11：30 骨盤コンディショニングヨガ MISAKI★★	10：45～11：00
溶岩タイム 11：30～13：30	
	11：30～12：30 コアトレヨガ Kaori★★
	溶岩タイム 12：30～13：30
14：00～15：00 ヒーリングヨガ Ami★	14：00～15：00 ヴィンヤサフローヨガ Yasuyo★★★
溶岩タイム～15：15	15：00～15：30
15：45～16：30 フローヨガ Ami★★	16：00～16：45 アロマやさしいデトックスヨガ Takako★
溶岩タイム～16：45	16：45～17：00
17：15～17：45 筋トレエクササイズ ★★	17：30～18：30 冷え・むくみ改善ヨガ Takako★★
溶岩タイム～18：30	18：30～18：45
19：00～20：00 アロマビューティーヨガ 珠恵★	19：15～20：15 ストレッチングヨガ マイコ★
溶岩タイム～20：15	20：15～20：30
20：45～21：30 デトックスヨガ 珠恵★★	21：00～21：45 リフレッシュヨガ 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

9月4日（金）	
豊見城	那覇
9：00～9：45 姿勢改善ヨガ ako★★	
溶岩タイム～10：00	
	10：00～10：45 やさしいフローヨガ SAYAKA★
10：30～11：30 ストレッチングヨガ ako★	10：45～11：00
溶岩タイム～11：45	
	11：30～12：30 パワーヨガ SAYAKA★★★
12：15～13：00 アロマリフレッシュヨガ 鈴★★	12：30～12：45
溶岩タイム 13：00～15：15	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 デトックスヨガ かな★★
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 15：45～16：45
溶岩タイム 17：00～18：30	ゆるホット
	17：15～18：30 ヨガアドバンス75 みゆき★★★+(3.5)
	18：30～18：45
19：00～20：00 SENセルフマッサージ ルーシーダットン ヒロコ★	19：15～20：15 ヒーリングヨガ Yasuyo★
溶岩タイム～20：15	20：15～20：30
20：45～21：30 全身ストレッチヨガ ★	21：00～21：45 ボディコンディショニングヨガ Yasuyo★★
溶岩タイム～22：30	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。
22：30	閉館

9月5日（土）	
豊見城	那覇
	休館日 カルド豊見城店は営業しております
10：30～11：30 フローヨガ MISAKI★★	
溶岩タイム～11：45	
12：15～13：00 ビギナーヨガ MISAKI★	
溶岩タイム～13：30	
14：00～15：00 パワーヨガ 鈴★★★	
溶岩タイム～15：15	
15：45～16：30 リラックスヨガ 鈴★	
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	

9月6日（日）	
豊見城	那覇
休館日 カルド那覇店は営業しております	
	10：30～11：30 テンセグリティー・ヴィンヤサ Miki★★★
	11：30～11：45
	12：15～13：00 陰ヨガ Miki★
	13：00～13：15
	13：45～14：45 ベーシックヨガ 愛海★★
	溶岩タイム 14：45～16：00
	16：30～17：15 アロマリラックスヨガ MISAKI★
	17：15～17：30
	18：00～19：00 やさしいパワーヨガ MISAKI★★
	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。