

CALDO OKINAWA STUDIO
沖縄エリア週間プログラム

TIMETABLE
9/28～9/30

9月28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
10:30	ダットン ヒロコ★
11:00	11：00～11：15
11:30	
溶岩タイム～11：45	
12:00	ゆるホット
12:30	11：45～12：45 フローヨガ Takako★★
13:00	12：45～13：00
13:30	
14:00	13：30～14：15 やさしい デトックスヨガ Takako★
14:30	
15:00	溶岩タイム 14：15～15：30
15:30	
16:00	15：45～16：15 免疫を整えるヨガ ★★
16:30	16：00～16：45 バレトン MIHO★★★
17:00	16：45～17：00
17:30	リカバリーボール必須
18:00	17：30～18：30 アロマリカバリー ボール× ビューティーヨガ 珠恵★
18:30	18：30～18：45
19:00	
19:30	19：15～20：15 肩こり・腰痛改善 ヨガ natu ★★
20:00	20：15～20：30
20:30	
21:00	20：30～21：30 テンセグリティ・ ヨガ® Miki★★
21:30	21：00～21：45 ヨガニドラ natu★
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

9月29日（火）	
豊見城	那覇
10：30～11：15 コアトレヨガ MISAKI★★	10：00～11：00 テンセグリティ・ ヨガ® Miki ★★
11：00～11：15	
溶岩タイム～11：45	
	11：45～12：30 ビギナー ピラティス Miki★
12：15～13：15 ストレッチングヨガ MISAKI★	12：30～12：45
溶岩タイム～13：30	
14：00～15：00 アロマ ベーシックヨガ キララ★★	13：15～14：00 ボディメイクヨガ Mika★★
溶岩タイム～15：15	14：00～14：15
	14：45～15：45 リラックスヨガ Mika ★
15：45～16：30 ビギナーヨガ キララ★	
溶岩タイム 16:30～18:30	溶岩タイム 15：45～18：45
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 フローヨガ かなこ★
溶岩タイム～20：00	20：00～20：15
20：30～21：30 ヒーリングヨガ Yasuyo★	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30日（水）	
豊見城	那覇
10：30～11：15 陰ヨガ Miki★	
溶岩タイム～11：45	
12：15～13：15 テンセグリティ・ ヨガ® Miki★★	
溶岩タイム～13：30	
14：00～14：30 全身ストレッチヨガ ★	
溶岩タイム 14：30～16：45	
17：15～18：15 アロマ ビギナーヨガ 珠恵★	
溶岩タイム～18：30	
19：00～20：00 冷え・むくみ 改善ヨガ 鈴★★	
溶岩タイム～20：15	
20：45～21：30 プラネタリウム リラックスヨガ 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。	
22：30	閉館

休館日

カルド豊見城店は営業しております