

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
10：30～11：30 ビューティーヨガ かなこ★	
溶岩タイム～11：45	
ゆるホット	
12：15～13：00 アシュタンガヨガ かなこ★★★	
アロマ溶岩タイム 13：00～15：15	
14：45～15：45 リラックスヨガ Mika★	
溶岩タイム ～16：45	
17：15～18：15 ベーシックヨガ ★★ キララ	
溶岩タイム～18：30	
19：00～19：45 ビギナー ピラティス Miki★	
溶岩タイム～20：00	
20：30～21：30 テンセグリティ・ ヨガ@ Miki★★	
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1日 (火)	
豊見城	那覇
休館日	
	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・ 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★★★
	12：30～12：45
12：15～13：00 アロマ リフレッシュヨガ 鈴★★	
	13：15～14：15 アロマ ビューティーヨガ かな★
溶岩タイム 13：00～15：15	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 ションング 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
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	
	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

CALDO OKINAWA STUDIO TIMETABLE
沖縄エリア週間プログラム 9/7～9/13

9月7日（月）	
豊見城	那覇
10：30～11：30 ビューティーヨガ かなこ★	10：00～11：00 SENセルフマッ サージルーシー ダットン ヒロコ★
11：00～11：15	11：00～11：15
11：30 溶岩タイム～11：45	代行
12：00 ゆるホット	11：45～12：45 フローヨガ Mika ★★
12：30 12：15～13：00 アシュタンガヨガ かなこ★★★	12：45～13：00
	代行
13：00 アロマ溶岩タイム 13：00～15：15	13：30～14：15 やさしい デトックスヨガ Mika★
	溶岩タイム 14：15～15：30
15：30 15：45～16：15 免疫を整えるヨガ ★★	代行
16：00 溶岩タイム ～16：45	16：00～16：45 パワーヨガ ako★★★
	16：45～17：00
	リカバリーボール必須
17：00 17：15～18：15 ベーシックヨガ キララ★★	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★
18：00 溶岩タイム～18：30	★
18：30	18：30～18：45
19：00 19：00～19：45 ビギナー ピラティス Miki★	19：15～20：15 肩こり・腰痛改善 ヨガ natsu ★★
19：30 溶岩タイム～20：00	
	20：15～20：30
20：00	
20：30 20：30～21：30 テンセグリティ・ ヨガ@ Miki★★	21：00～21：45 ヨガニドラ natsu★
21：00	
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	

9月8日（火）	
豊見城	那覇
	10：00～11：00 テンセグリティ・ ・ヨガ@ Miki ★★
10：30～11：15 コアトレヨガ MISAKI★★	11：00～11：15
11：30 溶岩タイム～11：45	
	11：45～12：30 ビギナー ピラティス Miki★
12：00 12：15～13：15 ストレッチングヨガ MISAKI★	12：30～12：45
12：30 溶岩タイム～13：30	
	13：15～14：00 ボディメイクヨガ Mika★★
14：00 14：00～15：00 アロマ ベーシックヨガ キララ★★	14：00～14：15
14：30 溶岩タイム～15：15	14：45～15：45 リラックスヨガ Mika ★
15：00	
15：30 15：45～16：30 ビギナーヨガ キララ★	
16：00 溶岩タイム 16：30～18：30	溶岩タイム 15：45～18：45
19：00 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★
19：30 溶岩タイム～20：00	
	20：00～20：15
	ゆるホット
20：00 20：30～21：30 ヒーリングヨガ Yasuyo★	20：45～21：45 アシュタンガヨガ かなこ ★★★
22：30 閉館	

9月9日（水）	
豊見城	那覇
10：30～11：15 陰ヨガ Miki ★	10：00～11：00 シェイプアップ ヨガ natsu ★★★
11：00～11：15	11：00～11：15
11：30 溶岩タイム～11：45	
	11：45～12：30 やさしい デトックスヨガ natsu★
12：00 12：15～13：15 テンセグリティ・ ヨガ@ Miki★★	12：30～12：45
12：30 溶岩タイム～13：30	
	13：15～14：15 姿勢改善ヨガ Ami ★★
14：00 14：00～14：30 全身ストレッチヨガ ★	14：15～14：30
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
17：00 17：15～18：15 アロマ やさしい デトックス 珠恵★	16：30～17：30 リカバリーボール ×ベーシックヨガ キララ ★★
17：30 溶岩タイム～18：30	溶岩タイム 17：30～18：45
18：00	
18：30	
19：00 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★★★
19：30 溶岩タイム～20：15	20：00～20：15
20：00	
20：30 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 ★
22：30 閉館	

9月10日（木）	
豊見城	那覇
10：30～11：30 骨盤コンディショ ニングヨガ 花★★	10：00～10：45 ビギナーヨガ Kaori★
11：00～11：00	
11：30 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 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 ★★★
14：30 溶岩タイム～15：15	15：00～15：30
15：00 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★
15：30 溶岩タイム～16：45	16：45～17：00
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 ★★
17：30 溶岩タイム ～18：30	18：30～18：45
19：00 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 ★
19：30 溶岩タイム～20：15	20：15～20：30
20：00	
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 ★★
22：30 閉館	

9月11日（金）	
豊見城	那覇
9：00～9：45 姿勢改善ヨガ ako★★	
9：45～10：00 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
11：30 溶岩タイム～11：45	11：30～12：30 パワーヨガ SAYAKA ★★★
12：00 12：15～13：00 アロマ リフレッシュヨガ 鈴★★	12：30～12：45
12：30 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★★
15：00 ゆるホット	
15：30 15：45～17：00 ヨガアドバンス75 鈴★★★+(3.5)	溶岩タイム 15：45～16：45
16：00 溶岩タイム～16：45	
	ゆるホット
17：00 溶岩タイム ～18：30	17：15～18：30 ヨガアドバンス75 みゆき ★★★+(3.5)
	18：30～18：45
19：00 19：00～20：00 アロマ ビューティーヨガ 珠恵★	19：15～20：15 ヒーリングヨガ Yasuyo ★
19：30 溶岩タイム～20：15	20：15～20：30
20：00	
20：30 20：45～21：15 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★★
21：00 溶岩タイム～21：30	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。
21：30	
22：30 閉館	

9月12日（土）	
豊見城	那覇
10：30～11：30 フローヨガ MISAKI★★	10：30～11：30 ストレッチング ヨガ マイコ ★
11：30 溶岩タイム～11：45	11：30～11：45
12：00 12：15～13：00 ビギナーヨガ MISAKI★	12：15～13：00 ボディコンディ ショニングヨガ マイコ★★
12：30 溶岩タイム～13：30	溶岩タイム 13：00～14：15
14：00 14：00～15：00 パワーヨガ 鈴★★★	14：45～15：45 アロマ ビギナーヨガ かな ★
14：30 溶岩タイム～15：15	
	15：00～15：45 デトックスヨガ かな★★
	溶岩タイム 15：45～16：45
15：00 15：45～16：30 リラックスヨガ 鈴★	15：45～16：00
15：30 溶岩タイム～16：45	16：30～17：30 シェイプアップ ヨガ みゆき ★★★
	17：30～17：45
17：00 17：15～18：00 ルーシーダットン ヒロコ★★	
17：30 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。	18：15～19：00 やさしい フローヨガ みゆき★
18：00 19：00 閉館	
	20：00 閉館

9月13日（日）	
豊見城	那覇
9：00～9：45 リフレッシュヨガ みゆき★★	
9：45～10：00 溶岩タイム～10：00	
	代行
10：30～11：30 アロマやさしい デトックスヨガ みゆき★	10：30～11：30 ヴィンヤサフロ ー ヨガ natsu ★★★
11：30 溶岩タイム～11：45	11：30～11：45
	代行
12：00 12：15～13：15 肩こり腰痛 改善ヨガ Yasuyo★★	12：15～13：00 ヒーリングヨガ AYAKA ★
12：30 溶岩タイム～13：30	13：00～13：15
14：00 14：00～14：45 やさしい フローヨガ Yasuyo★	13：45～14：45 ベーシックヨガ 愛海 ★★
14：30 溶岩タイム～15：15	溶岩タイム 14：45～16：00
15：00 15：45～16：15 姿勢を整え呼吸を 深めるヨガ★★	
15：30 溶岩タイム ～17：00	16：30～17：15 アロマ リラックスヨガ MISAKI★
	17：15～17：30
18：00 18：00 閉館	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。

※スタジオからご退室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。

CALDO OKINAWA STUDIO TIMETABLE
沖縄エリア週間プログラム 9/14~9/20

9月14日 (月)	
豊見城	那覇
	10：00～11：00 SENセルフマッ サージルーシー ダットン ヒロコ★
10：30～11：30 ビューティーヨガ かなこ★	11：00～11：15
溶岩タイム～11：45	
ゆるホット	11：45～12：45 フローヨガ Takako ★★
12：15～13：00 アシュタンガヨガ かなこ★★★	12：45～13：00
アロマ溶岩タイム 13：00～15：15	13：30～14：15 やさしい デトックスヨガ Takako★
	溶岩タイム 14：15～15：30
15：45～16：15 免疫を整えるヨガ ★★	16：00～16：45 バレトン MIHO★★★
溶岩タイム ～16：45	16：45～17：00
	リカバリボール必須 17：30～18：30 アロマリカバリ ボール× ビューティーヨガ 珠恵 ★
17：15～18：15 ベーシックヨガ キララ★★	18：30～18：45
溶岩タイム～18：30	
	19：15～20：15 肩こり・腰痛改善 ヨガ natsu ★★
19：00～19：45 ビギナー ピラティス Miki★	20：15～20：30
溶岩タイム～20：00	
20：30～21：30 テンセグリティ・ ヨガ® Miki★★	21：00～21：45 ヨガニドラ natsu★
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15日 (火)	
豊見城	那覇
	休館日
10：30～11：15 コアトレヨガ MISAKI★★	
溶岩タイム～11：45	
12：15～13：15 ストレッチングヨガ MISAKI★	
溶岩タイム～13：30	
14：00～15：00 アロマ ベーシックヨガ キララ★★	
溶岩タイム～15：15	
15：45～16：30 ビギナーヨガ キララ★	カルド豊見城店は営業しております
溶岩タイム 16:30～18:30	
19：00～19：45 ヴィンヤサ フローヨガ Yasuyo★★★	
溶岩タイム～20：00	
20：30～21：30 ヒーリングヨガ 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	

9月16日（水）	
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 シェイプアップ ヨガ natsu ★★★
	11：00～11：15
	11：45～12：30 やさしい デトックスヨガ natsu★
	12：30～12：45
	13：15～14：15 姿勢改善ヨガ Ami ★★
	14：15～14：30
	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 ×ベシックヨガ キララ ★★
溶岩タイム 17：30～18:45	
19：15～20：00 パワーヨガ 田中エミ★★★	
20：00～20：15	
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17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 花★★	10：45～11：00
	11：30～12：30 コアトレヨガ Kaori ★★
溶岩タイム 11：30～13：30	
	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18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 11：30～13：30	11：30～12：30 パワーヨガ SAYAKA ★★★
	12：30～12：45
	13：15～14：15 アロマ ビューティーヨガ かな ★
14：00～15：00 やさしいパワーヨガ 鈴★★	14：15～14：30
溶岩タイム ～16：45	15：00～15：45 デトックスヨガ かな★★
	溶岩タイム 15：45～16：45
17：15～18：00 やさしい デトックスヨガ 鈴★	17：15～18：15 ヴィンヤサフロー ヨガ natsu ★★★
溶岩タイム～18：30	
	18：15～18：45
19：00～20：00 アロマ 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
20：45～21：15 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～21：30	
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19日（土）	
豊見城	那覇
	代行
10：30～11：30 フローヨガ MISAKI★★	10：30～11：30 ストレッチング ヨガ Mika ★
溶岩タイム～11：45	11：30～11：45
12：15～13：00 リラックスヨガ MISAKI★	12：15～13：00 ボディコンディ ショニングヨガ マイコ★★
溶岩タイム～13：30	溶岩タイム 13：00～14：15
14：00～15：00 リフレッシュヨガ 鈴★★	代行
溶岩タイム～15：15	14：45～15：45 アロマ ビギナーヨガ natsu ★
	15：45～16：00
15：45～16：30 パワーヨガ 鈴★★★	代行
溶岩タイム～16：45	16：30～17：30 シェイプアップ ヨガ Kaori ★★★
17：15～18：00 SENFセルフマッサージ ルーシーダットン ヒロコ★	17：30～17：45
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。	代行
19：00 閉館	18：15～19：00 やさしい フローヨガ Kaori★
	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。	20:00
※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。	20:30
※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。	21:00
※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。	21:30
※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。	22:00
※お手続きの締め時間は営業終了60分前となります。	

9月20日（日）	
豊見城	那覇
9：00～9：45 リフレッシュヨガ みゆき★★	
溶岩タイム～10：00	
10：30～11：30 アロマやさしい デトックスヨガ みゆき★	10：30～11：30 テンセグリティー ・ヴィンヤサ Miki ★★★
溶岩タイム～11：45	11：30～11：45
12：15～13：15 肩こり腰痛 改善ヨガ マイコ ★★	12：15～13：00 陰ヨガ Miki ★
溶岩タイム～13：30	13：00～13：15
	代行
14：00～14：45 やさしい フローヨガ マイコ★	13：45～14：45 ベーシックヨガ 花 ★★
溶岩タイム～15：15	溶岩タイム 14：45～16：00
15：45～16：15 姿勢を整え呼吸を 深めるヨガ★★	
溶岩タイム ～17：00	16：30～17：15 アロマ リラックスヨガ MISAKI★
	17：15～17：30
18：00 閉館	18：00～19：00 やさしいパワーヨガ MISAKI ★★
	20：00 閉館

9月21日（月）	
豊見城	那覇
敬老の日特別プログラム	
22：30 閉館	

9月22日（火）	
豊見城	那覇
国民の休日特別プログラム	
22：30 閉館	

9月23日（水）	
豊見城	那覇
秋分の日特別プログラム	
22：30 閉館	

9月24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 花★★	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25日（金）	
豊見城	那覇
	休館日 カルド豊見城店は営業しております
9：00～9：45 姿勢改善ヨガ ako★★	
溶岩タイム～10：00	
10：30～11：30 ストレッチングヨガ ako★	
溶岩タイム 11：30～13：30	
14：00～15：00 やさしいパワーヨガ 鈴★★	
溶岩タイム ～16：45	
17：15～18：00 やさしい デトックスヨガ 鈴★	
溶岩タイム～18：30	
19：00～20：00 アロマ ルーシーダットン ヒロコ★★	
溶岩タイム～20：15	
20：45～21：15 全身ストレッチヨガ ★	
溶岩タイム～21：30	
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26日（土）	
豊見城	那覇
休館日 カルド那覇店は営業しております	
	9：00～9：45 リフレッシュヨガ みゆき★★
	溶岩タイム～10：00
	10：30～11：30 ストレッチングヨ ガ マイコ ★
	11：30～11：45
	12：15～13：00 ボディコンディ ショニングヨガ マイコ★★
	溶岩タイム 13：00～14：15
	代行
	14：45～15：45 アロマ ビギナーヨガ Kaori ★
	15：45～16：00
	16：30～17：30 シェイプアップ ヨガ みゆき ★★★
	17：30～17：45
	18：15～19：00 やさしい フローヨガ みゆき★
	20：00 閉館

9月27日（日）	
豊見城	那覇
9：00～9：45 リフレッシュヨガ みゆき★★	
溶岩タイム～10：00	
10：30～11：30 アロマやさしい デトックスヨガ みゆき★	10：30～11：30 テンセグリティー ・ヴィンヤサ Miki ★★★
溶岩タイム～11：45	11：30～11：45
12：15～13：15 肩こり腰痛 改善ヨガ マイコ★★	12：15～13：00 陰ヨガ Miki ★
溶岩タイム～13：30	13：00～13：15
14：00～14：45 やさしい フローヨガ マイコ★	13：45～14：45 ベーシックヨガ 愛海 ★★
溶岩タイム～15：15	溶岩タイム 14：45～16：00
15：45～16：15 姿勢を整え呼吸を 深めるヨガ★★	
溶岩タイム ～17：00	16：30～17：15 アロマ リラックスヨガ MISAKI★
	17：15～17：30
18：00 閉館	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。

CALDO OKINAWA STUDIO
沖縄エリア週間プログラム

9月28日（月）	
豊見城	那覇
	10：00～11：00 SENセルフマッ サージルーシー ダットン ヒロコ★
10：30～11：30 ビューティーヨガ かなこ★	11：00～11：15
溶岩タイム～11：45	
ゆるホット	11：45～12：45 フローヨガ Takako★★
12：15～13：00 アシュタンガヨガ かなこ★★★	12：45～13：00
13：30 アロマ溶岩タイム 13：00～15：15	13：30～14：15 やさしい デトックスヨガ Takako★
	溶岩タイム 14：15～15：30
15：45～16：15 免疫を整えるヨガ ★★	16：00～16：45 バレトン MIHO★★★
溶岩タイム ～16：45	16：45～17：00
17：15～18：15 ベーシックヨガ キララ★★	リカバリーボール必須 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 ★
溶岩タイム～18：30	
	18：30～18：45
19：00～19：45 ビギナー ピラティス Miki★	19：15～20：15 肩こり・腰痛改善 ヨガ natsu ★★
溶岩タイム～20：00	20：15～20：30
20：30～21：30 テンセグリティ・ ヨガ@ Miki★★★	21：00～21：45 ヨガニドラ natsu★
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
	10：00～11：00 テンセグリティー ・ヨガ@ Miki ★★
10：30～11：15 コアトレヨガ MISAKI★★	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	13：15～14：00 ボディメイクヨガ Mika★★
	14：00～14：15
14：00～15：00 アロマ ベーシックヨガ キララ★★	
溶岩タイム～15：15	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
	休館日 カルド豊見城店は営業しております
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	

10月1日（木）	
豊見城	那覇
	10：00～10：45 リラックスヨガ Kaori★
10：30～11：30 骨盤コンディショ ニングヨガ 花★★	10：45～11：00
溶岩タイム 11：30～13：30	11：30～12：30 フローヨガ 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 シェイプアップ 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 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 アロマ 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 ビギナーヨガ 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	

TIMETABLE
9/28～9/30

10月2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 ビギナーヨガ SAYAKA★
10：30～11：30 ストレッチングヨガ ako★	10：45～11：00
溶岩タイム 11：30～13：30	11：30～12：30 パワーヨガ SAYAKA ★★★
	12：30～12：45
	13：15～14：15 アロマ ビューティーヨガ かな★
ゆるホット	14：15～14：30
14：00～15：15 ヨガアドバンス75 鈴 ★★★★+(3.5)	
	15：00～15：45 デトックスヨガ かな★★
溶岩タイム ～16：45	溶岩タイム 15：45～16：45
	ゆるホット
17：15～18：00 やさしい デトックスヨガ 鈴★	17：15～18：30 ヨガアドバンス75 みゆき ★★★★+(3.5)
溶岩タイム～18：30	
	18：30～18：45
19：00～20：00 アロマ 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
20：45～21：15 全身ストレッチヨガ ★	21：00～21：45 フローヨガ Yasuyo★★
溶岩タイム～21：30	
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	

10月3日（土）	
豊見城	那覇
10：30～11：30 フローヨガ MISAKI ★★	10：30～11：30 ストレッチングヨ ガ マイコ ★
溶岩タイム～11：45	11：30～11：45
12：15～13：00 リラックスヨガ MISAKI★	12：15～13：00 肩こり腰痛改善 ヨガ マイコ★★
溶岩タイム～13：30	
	溶岩タイム 13：00～14：15
14：00～15：00 リフレッシュヨガ 鈴 ★★	
溶岩タイム～15：15	14：45～15：45 アロマ ビューティーヨガ かな★
	15：45～16：00
15：45～16：30 パワーヨガ 鈴★	
溶岩タイム～16：45	16：30～17：30 シェイプアップ ヨガ 鈴 ★★★
	17：30～17：45
17：15～18：00 SENセルフマッサー ジュールーシートン 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。	18：15～19：00 やさしい フローヨガ 鈴★
19：00 閉館	
	20：00 閉館

10月4日（日）	
豊見城	那覇
9：00～9：45 リフレッシュヨガ みゆき★★	
溶岩タイム～10：00	
10：30～11：30 アロマやさしい デトックスヨガ みゆき★	10：30～11：30 テンセグリティー ・ヴィンヤサ Miki ★★★
溶岩タイム～11：45	11：30～11：45
12：15～13：15 肩こり腰痛 改善ヨガ Yasuyo ★★	12：15～13：00 陰ヨガ Miki ★
溶岩タイム～13：30	13：00～13：15
	13：45～14：45 ベーシックヨガ 愛海 ★★
14：00～14：45 やさしい フローヨガ Yasuyo★	
溶岩タイム～15：15	溶岩タイム 14：45～16：00
15：45～16：15 姿勢を整え呼吸を 深めるヨガ★★	
溶岩タイム ～17：00	16：30～17：15 アロマ リラックスヨガ MISAKI★
	17：15～17：30
18：00 閉館	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。

※スタジオからご退室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。