

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

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

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

15:45～16:15
免疫を整えるヨガ★★

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
デンセグリティ・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

休館日
カルド豊見城店は営業しております

9月1日(火)

豊見城

那覇

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

10:00～11:00
デンセグリティ
・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
リラクسس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－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

休館日
カルド那覇店は営業しております

9月2日(水)

豊見城

那覇

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

10:30～11:15
陰ヨガ
Miki★

溶岩タイム～11:45

12:15～13:15
デンセグリティ・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
フナタリウム
リラクسس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
カルド那覇店は営業しております

9月3日(木)

豊見城

那覇

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

10:30～11:30
骨盤コンディショニ
ングヨガ
MISAKI★★

溶岩タイム
11:30～13:30

14:00～15:00
ヒーリングヨガ
Ami★

溶岩タイム～15:15

15:45～16:30
フロ－ヨガ
Ami★★

溶岩タイム～16:45

17:15～17:45
筋トレエクササイズ
★★

溶岩タイム
～18:30

19:00～20:00
アロマ
ビューティーヨガ
珠恵★

溶岩タイム～20:15

20:45～21:30
デトックスヨガ
珠恵★★

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
カルド那覇店は営業しております

9月4日(金)

豊見城

那覇

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

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～11:45

12:15～13:00
アロマ
リフレッシュヨガ
鈴★★

溶岩タイム
13:00～15:15

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
17:00～18:30

19:00～20:00
SENセルフマサージ
ルーシーダットン
ヒロコ★

溶岩タイム～20:15

20:45～21:30
全身ストレッチヨガ★

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

休館日
カルド豊見城店は営業しております

9月5日(土)

豊見城

那覇

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

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
リラクسس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

休館日
カルド豊見城店は営業しております

9月6日(日)

豊見城

那覇

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

10:30～11:30
デンセグリティ
・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
リラクسس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

休館日
カルド那覇店は営業しております

※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ため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。