

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―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★★	
溶岩タイム ～16:45	16:00～16:45 パレトン MIHO★★★
	16:45～17:00
	リカバリーボール必須
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―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 デンセグリティ・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
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★	
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	

休館日

カルド豊見城店は営業しております

9月16日(水)	
豊見城	那覇
	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× ベーシックヨガ 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	

休館日

カルド那覇店は営業しております

9月17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★
	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― 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 ★★
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― 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―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―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 ～16:45	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― 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★ 溶岩タイム～21:30	21:00～21:45 ボディコンディショ ニングヨ 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 ★★★
	17:30～17:45
17:15～18:00 SENセルフマッサー ジル―シーダットン ヒロコ★	代行
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―ヨ ガ Kaori★
19:00 閉館	
	20:00 閉館

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 デンセグリティ― ・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―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―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。