

9月28日(月)	
豊見城	那覇

9月29日(火)	
豊見城	那覇

9月30日(水)	
豊見城	那覇

9月28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 バレトン 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 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 ・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★
	12:30～12:45
12:15～13:15 ストレッチングヨガ MISAKI★	
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
	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