

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）		9月15日（火）		9月16日（水）		9月17日（木）		9月18日（金）		9月19日（土）		9月20日（日）		
豊見城	那覇	豊見城	那覇	豊見城	那覇	豊見城	那覇	豊見城	那覇	豊見城	那覇	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														9:00
9:30														9:30
10:00		10：00～11：00 SENセルフマッ サージュルーシー ダットン ヒロコ★			10：00～11：00 シェイプアップ ヨガ natsu ★★★		10：00～10：45 ビギナーヨガ Kaori★		10：00～10：45 やさしいフロ ー ヨガ SAYAKA★	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 デンセグリティ ー・ヴィンヤサ Miki ★★★	10:30
10:30	10：30～11：30 ビューティーヨガ かなこ★	11：00～11：15			11：00～11：15		10：45～11：00		10：45～11：00					11:00
11:00														
11:30	溶岩タイム～11：45	代行												
		11：45～12：45 フローヨガ Kaori ★★			11：45～12：30 やさしい デトックスヨガ natsu★				11：30～12：30 コアトレヨガ Kaori ★★					
12:00	ゆるホット				12：30～12：45				溶岩タイム 11：30～13：30					
12:30	12：15～13：00 アシュタンガヨガ かなこ★★★	12：45～13：00												
13:00														
13:30		代行			13：15～14：15 姿勢改善ヨガ Ami ★★									
14:00	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 Kaori★			14：15～14：30									
14:30		溶岩タイム 14：15～15：30												
15:00					15：00～15：45 アロマ陰ヨガ Ami ★									
15:30					15：45～16：00									
16:00	15：45～16：15 免疫を整えるヨガ ★★	16：00～16：45 バレトン MIHO★★★			リカバリーボール必須									
16:30	溶岩タイム ～16：45				16：30～17：30 リカバリーボール ×ベッシュヨガ キララ ★★									
17:00		16：45～17：00												
17:30	17：15～18：15 ベッシュヨガ 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 17：30～18:45									
18:00	溶岩タイム～18：30	18：30～18：45												
18:30														
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 ★★		19：15～20：00 パワーヨガ 田中エミ★★★										
19:30	溶岩タイム～20：00	20：15～20：30		20：00～20：15										
20:00														
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★		20：45～21：45 ヒーリングヨガ 田中エミ ★										
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													