

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
	代行
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 natsu★
溶岩タイム～16：45	16：45～17：00
	代行
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 natsu ★★
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 深めるヨガが★★	
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。