

CALDO OKINAWA STUDIO TIMETABLE
沖縄エリア週間プログラム 9/28～10/4

9月28日(月)	
豊見城	那覇
	10:00～11:00 SENセルフマッサー ジルーシーダットン 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	代行
ゆるホット	11:45～12:45 フローヨガ Mika★★★
12:15～13:00 アシュタナゴガ かなこ★★★	12:45～13:00
	代行
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 Mika★
	溶岩タイム 14:15～15:30
15:45～16:15 免疫を整えるヨガ★★★	16:00～16:45 バレトン MIHO★★★★
溶岩タイム ～16:45	16:45～17:00
	リカバリボール必須
17:15～18:15 ベギナー キララ★★	17:30～18:30 アロマリカバリボ－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 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
10:30～11:15 コアトレヨガ MISAKI★★	10:00～11:00 デンセグリティー ・ヨガ® Miki ★★
溶岩タイム～11:45	11:00～11:15
	11:45～12:30 ビギナー ピラティス Miki★
12:15～13:15 ストレッチングヨガ MISAKI★	12:30～12:45
溶岩タイム～13:30	
	13:15～14:00 ボディメイクヨガ Mika★★
14:00～15:00 アロマ ペーシックヨガ キララ★★	14:00～14:15
溶岩タイム～15:15	
	14:45～15:45 リラクسس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 ウインヤサ フロアヨガ Yasuyo★★★	19:15～20:00 アロマやさしい フロアヨガ 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 アシュタंगा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
	休館日 カルド豊見城店は営業しております
10:30～11:15 陳ヨガ 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	

10月1日(木)	
豊見城	那覇
休館日 イベント開催中★詳しくはこちら 	
	10:00～10:45 ストレッチングヨガ Kaori★
	10:45～11:00
	11:30～12:30 やさしいパワーヨガ Kaori ★★
	滑岩タイム 12:30～13:30
	14:00～15:00 ヴィンヤサ フローヨガ Yasuyo ★★★
	15:00～15:30
	16:00～17:00 リカバリーボール× ビギナーヨガ キララ★
	17:00～17:15
	17:45～18:30 アロマ デトックスヨガ キララ★★★
18:30～18:45	
19:15～20:15 パワーヨガ マイコ ★	
20:15～20:30	
21:00～21:45 やさしい デトックスヨガ マイコ★	
シャワー待ちのお時間は滑岩タイムとして利用できます。	
22:30	閉館

10月2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	
10:30～11:30 ストレッチングヨガ ako★	10:00～10:45 リフレッシュ ヨガ SAYAKA★★
	10:45～11:00
溶岩タイム 11:30～13:30	11:30～12:30 ビューティーヨガ SAYAKA★
	12:30～12:45
ゆるホット	13:15～14:15 アロマ デトックスヨガ かな★★
14:00～15:15 ヨガアドバンスト75 鈴 ★★★+(3.5)	14:15～14:30
溶岩タイム ～16:45	15:00～15:45 やさしい フローヨガ かな★
	溶岩タイム 15:45～16:45
	ゆるホット
17:15～18:00 やさしい デトックスヨガ 鈴★	17:15～18:30 ヨガアドバンスト75 みゆき ★★★+(3.5)
溶岩タイム～18:30	
	18:30～18:45
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★	21:00～21:45 骨盤コンディショニング ヨガ Yasuyo★★
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	

10月3日(土)	
豊見城	那覇
10:30～11:30 フロ－ヨガ MISAKI ★★	10:30～11:30 やさしいフロ－ヨガ マイコ ★
溶岩タイム～11:45	11:30～11:45
12:15～13:00 ビギナーヨガ MISAKI★	12:15～13:00 ボディメイクヨガ マイコ★★
溶岩タイム～13:30	溶岩タイム 13:00～14:15
14:00～15:00 パワー－ヨガ 鈴 ★★★	14:45～15:45 アロマやさいい デトックスヨガ かな ★
溶岩タイム～15:15	15:45～16:00
15:45～16:30 アロマ リラックスヨガ 鈴★	16:30～17:30 シェイプアップ ヨガ みゆき ★★★
溶岩タイム～16:45	17:30～17:45
17:15～18:00 ルーシーダットン ヒロコ★★	18:15～19:00 リラックスヨガ みゆき★
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	20:00 閉館

10月4日(日)		
豊見城	那覇	
9:00～9:45 リフレッシュヨガ みゆき★★		9:00
溶岩タイム～10:00		9:30
		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 デンセグリティー ・ワインヤサ Miki ★★★	10:30
溶岩タイム～11:45	11:30～11:45	11:00
		11:30
		12:00
12:15～12:45 姿勢を整え呼吸を 深めるヨガ★★	12:15～13:00 除ヨガ Miki ★	12:30
溶岩タイム ～13:30	13:00～13:15	13:00
		13:30
14:00～15:00 ボディメイクヨガ Yasuyo ★★	13:45～14:45 ベアシックヨガ 愛海 ★★	14:00
溶岩タイム～13:30	溶岩タイム 14:45～16:00	14:30
		15:00
15:45～16:30 ストレッチングヨガ Yasuyo★		15:30
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。	16:30～17:15 アロマ ビギナーヨガ MISAKI★	16:00
	17:15～17:30	16:30
		17:00
		17:30
18:00 閉館	18:00～19:00 フローヨガ MISAKI★	18:00
		18:30
		19:00
	20:00 閉館	19:30

すので、予めご了承ください。

金は1,980円(税込)、

だけです。

ております。

ご遠慮ください。

以外のお持ち込みはお断りしております。

い。

タオルを敷いてご利用下さい。

への消毒にご協力をお願いいたします。

となります。

※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。	20:00
※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。	20:30
※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。	21:00
※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。	21:30
※レッスン中、浴岩タイム中は、マットの上にご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します。	22:00
※お手続きの締め時間は営業終了 60分前となります。	