CALDO OKINAWA STUDIO TIMETABLE
沖縄エリア週間プログラム　10/5～10/11

10月5日（月）

休館日

カルド豊見城店は営業しております

豊見城

- 10:30～11:30 ビューティーヨガ かなこ ★
- 溶岩タイム～11:45
- ゆるホット
- 12:15～13:00 アシュタンガヨガ かなこ ★★★
- アロマ溶岩タイム 13:00～15:15
- 15:45～16:15 免疫を整えるヨガ★★
- 溶岩タイム ～16:45
- 17:15～18:15 ベーシックヨガ ★★ キララ
- 溶岩タイム～18:30
- 19:00～19:45 ビギナー ピラティス Miki★
- 溶岩タイム～20:00
- 20:30～21:30 テンセグリティ・ヨガ® Miki ★★
- 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。

那覇

22:30 閉館

10月6日（火）

休館日

イベント開催中★詳しくはこちら

豊見城

那覇

- 10:00～11:00 テンセグリティー・ヨガ® Miki ★★
- 11:00～11:15
- 11:45～12:30 ビギナー ピラティス Miki★
- 12:30～12:45
- 13:15～14:00 パワーヨガ Mika★★★
- 14:00～14:15
- 14:45～15:45 リラックスヨガ Mika ★
- 溶岩タイム 15:45～18:45
- 19:15～20:00 アロマやさしい フローヨガ かなこ★
- 20:00～20:15
- 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

10月7日（水）

豊見城

- 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。

那覇

- 10:00～11:00 シェイプアップ ヨガ natsu ★★★
- 11:00～11:15
- 11:45～12:30 ヨガニドラ 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 ストレッチングヨガ Ami ★
- 15:45～16:00
- 16:30～17:30 ベーシックヨガ 愛海 ★★
- 溶岩タイム 17:30～18:45
- 19:15～20:00 ボディコンディショニングヨガ 田中エミ★★
- 20:00～20:15
- 20:45～21:45 リラックスヨガ 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

10月8日（木）

豊見城

- 10:30～11:30 骨盤コンディショニングヨガ 花★★
- 溶岩タイム 11:30～13:30
- 14:00～15:00 ヒーリングヨガ Ami ★
- 溶岩タイム～15:15
- 15:45～16:30 フローヨガ Ami★★
- 溶岩タイム～16:45
- 17:15～17:45 筋トレエクササイズ ★★
- 溶岩タイム ～18:30
- 19:00～20:00 アロマ ビューティーヨガ 珠恵 ★
- 溶岩タイム～20:15
- 20:45～21:30 デトックスヨガ 珠恵★★
- 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。

那覇

- 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 ★★
- 溶岩タイム 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溶岩タイムとして利用できます。

22:30 閉館

10月9日（金）

豊見城

- 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～11:45
- 12:15～13:00 アロマ リフレッシュヨガ 鈴★★
- 溶岩タイム 13:00～15:15
- ゆるホット
- 15:45～17:00 ヨガアドバンス75 鈴 ★★★+(3.5)
- 溶岩タイム 17:00～18:30
- 19:00～20:00 SENセルフマッサージ ルーシーダットン ヒロコ ★
- 溶岩タイム～20:15
- 20:45～21:30 全身ストレッチヨガ★
- 溶岩タイム～22:30
- 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。

那覇

- 10:00～10:45 リフレッシュ ヨガ SAYAKA★★
- 10:45～11:00
- 11:30～12:30 ビューティーヨガ SAYAKA ★
- 12:30～12:45
- 13:15～14:15 アロマ デトックスヨガ かな ★★
- 14:15～14:30
- 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
- 17:15～18:30 ヨガアドバンス75 みゆき ★★★+(3.5)
- 18:30～18:45
- 19:15～20:15 ヒーリングヨガ Yasuyo ★
- 20:15～20:30
- 21:00～21:45 骨盤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

10月10日（土）

豊見城

- 10:30～11:30 フローヨガ MISAKI ★★
- 溶岩タイム～11:45
- 12:15～13:00 ビギナーヨガ MISAKI★
- 溶岩タイム～13:30
- 14:00～15:00 パワーヨガ 鈴 ★★★
- 溶岩タイム～15:15
- 15:45～16:30 アロマ リラックスヨガ 鈴★
- 溶岩タイム～16:45
- 17:15～18:00 ルーシーダットン ヒロコ★★
- 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。
- 19:00 閉館

那覇

- 10:30～11:30 やさしいフローヨガ マイコ ★
- 11:30～11:45
- 12:15～13:00 ボディメイクヨガ マイコ★★
- 溶岩タイム 13:00～14:15
- 代行
- 14:45～15:45 アロマやさしい デトックスヨガ natsu ★
- 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 リラックスヨガ みゆき★
- 20:00 閉館

10月11日（日）

豊見城

- 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 ★
- 溶岩タイム～11:45
- 12:15～12:45 姿勢を整え呼吸を深めるヨガ★★
- 溶岩タイム ～13:30
- 14:00～15:00 ボディメイクヨガ Yasuyo ★★
- 溶岩タイム～13:30
- 15:45～16:30 ストレッチングヨガ 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。
- 18:00 閉館

那覇

- 10:30～11:30 テンセグリティー・ヴィンヤサ Miki ★★★
- 11:30～11:45
- 12:15～13:00 陰ヨガ Miki ★
- 13:00～13:15
- 13:45～14:45 ベーシックヨガ 愛海 ★★
- 溶岩タイム 14:45～16:00
- 16:30～17:15 アロマ ビギナーヨガ MISAKI★
- 17:15～17:30
- 18:00～19:00 フローヨガ 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。