CALDO OKINAWA STUDIO TIMETABLE
沖縄エリア週間プログラム　10/12～10/18

10月12日（月）

豊見城	那覇
スポーツの日特別プログラム	

22:30 閉館

10月13日（火）

豊見城	那覇
10:30～11:30 やさしいパワーヨガ MISAKI★★	10:00～11:00 テンセグリティー・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★
12:15～13:00 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 パワーヨガ Mika★★★
14:00～14:45 **アロマ** ベーシックヨガ キララ★★	14:00～14:15
溶岩タイム～15:15	14:45～15:45 リラックスヨガ Mika ★
15:45～16:45 ビギナーヨガ キララ★	溶岩タイム 15:45～18:45
溶岩タイム 16:45～18:30	
19:00～19:45 ヴィンヤサフローヨガ Yasuyo★★★	
溶岩タイム～20:00	19:15～20:00 **アロマ**やさしいフローヨガ かなこ★
	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

10月14日（水）

豊見城	那覇
10:30～11:15 陰ヨガ Miki ★	10:00～11:00 シェイプアップヨガ natsu ★★★
溶岩タイム～11:45	11:00～11:15
12:15～13:15 テンセグリティ・ヨガ® Miki★★	11:45～12:30 ヨガニドラ natsu★
溶岩タイム～13:30	12:30～12:45
14:00～14:30 全身ストレッチヨガ★	13:15～14:15 姿勢改善ヨガ Ami ★★
溶岩タイム 14:30～16:45	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
17:15～18:15 **アロマ** ビギナーヨガ 珠恵 ★	16:30～17:30 ベーシックヨガ 愛海 ★★
溶岩タイム～18:30	溶岩タイム 17:30～18:45
19:00～20:00 冷え・むくみ改善ヨガ 鈴★★	19:15～20:00 ボディコンディショニングヨガ 田中エミ★★
溶岩タイム～20:15	20:00～20:15
20:45～21:30 **プラネタリウム** リラックスヨガ 鈴★	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15日（木）

豊見城	那覇
10:30～11:30 骨盤コンディショニングヨガ 花★★	休館日 イベント開催中★詳しくはこちら
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。

22:30 閉館

10月16日（金）

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 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17日（土）

豊見城	那覇
	代行
10:30～11:30 フローヨガ MISAKI★★	10:30～11:30 やさしいフローヨガ 調整中 ★
溶岩タイム～11:45	11:30～11:45
12:15～13:00 リラックスヨガ 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 アロマリフレッシュヨガ 鈴★★	
溶岩タイム～15:15	14:45～15:45 **アロマ**やさしいデトックスヨガ かな ★
15:45～16:30 パワーヨガ 鈴★★★	15:45～16:00
溶岩タイム～16:45	16:30～17:30 シェイプアップヨガ みゆき ★★★
17:15～17:45 全身ストレッチ★	17:30～17:45
溶岩タイム ～18:00	18:15～19:00 リラックスヨガ みゆき★
19:00 閉館	
	20:00 閉館

10月18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
12:15～12:45 姿勢を整え呼吸を深めるヨガ★★	12:15～13:00 陰ヨガ Miki ★
溶岩タイム ～13:30	13:00～13:15
	13:45～14:45 ベーシックヨガ 愛海 ★★
14:00～15:00 ボディメイクヨガ Yasuyo ★★	
溶岩タイム～13:30	溶岩タイム 14:45～16:00
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。	16:30～17:15 **アロマ** ビギナーヨガ MISAKI★
	17:15～17:30
	代行
18:00 閉館	18:00～19:00 フローヨガ Kaori★★
	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。