CALDO OKINAWA STUDIO TIMETABLE
沖縄エリア週間プログラム　10/26～10/31

10月26日（月）

豊見城	那覇
休館日 イベント開催中★詳しくはこちら	10:00～11:00 SENセルフマッサージ ルーシーダットン ヒロコ★
	11:00～11:15
	11:45～12:45 冷え・むくみ改善ヨガ MISAKI★★
	12:45～13:00
	13:30～14:15 **アロマ** ヒーリングヨガ MISAKI★
	溶岩タイム 14:15～15:30
	代行
	16:00～16:45 パワーヨガ ako ★★★
	16:45～17:00
	17:30～18:30 ビューティーヨガ 珠恵 ★
	18:30～18:45
	19:15～20:15 コアトレヨガ natsu ★★
	20:15～20:30
	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	

10月27日（火）

豊見城	那覇
	10:00～11:00 テンセグリティー・ヨガ® Miki ★★
	11:00～11:15
10:30～11:30 やさしいパワーヨガ MISAKI★★	
溶岩タイム～11:45	
	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 16:45～18:30	溶岩タイム 15:45～18:45
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
	ゆるホット
20:30～21:30 ヒーリングヨガ Yasuyo★	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28日（水）

豊見城	那覇
	10:00～11:00 シェイプアップヨガ natsu ★★★
10:30～11:15 陰ヨガ Miki ★	
	11:00～11:15
溶岩タイム～11:45	
	11:45～12:30 ヨガニドラ natsu★
12:15～13:15 テンセグリティ・ヨガ® Miki★★	
	12:30～12:45
溶岩タイム～13:30	
	13:15～14:15 姿勢改善ヨガ Ami ★★
14:00～14:30 全身ストレッチヨガ★	
	14:15～14:30
溶岩タイム 14:30～16:45	
	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 ★★
17:15～18:15 **アロマ** ビギナーヨガ 珠恵 ★	
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29日（木）

豊見城	那覇
	代行
	10:00～10:45 ストレッチングヨガ natsu★
	10:45～11:00
10:30～11:30 骨盤コンディショニングヨガ 花★★	
	代行
	11:30～12:30 やさしいパワーヨガ natsu ★★
溶岩タイム 11:30～13:30	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
15:45～16:30 フローヨガ Ami★★	
溶岩タイム～16:45	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
17:15～17:45 筋トレエクササイズ ★★	
溶岩タイム ～18:30	17:45～18:30 **アロマ** デトックスヨガ キララ★★
	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 パワーヨガ 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 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30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	
	10:00～10:45 リフレッシュヨガ SAYAKA★★
10:30～11:30 ストレッチングヨガ ako★	
	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
	13:15～14:15 **アロマ** デトックスヨガ かな ★★
14:00～15:00 やさしいパワーヨガ 鈴★★	
	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31日（土）

豊見城	那覇
	休館日 イベント開催中★詳しくはこちら
10:30～11:30 フローヨガ MISAKI★★	
溶岩タイム～11:45	
12:15～13:00 リラックスヨガ MISAKI★	
溶岩タイム～13:30	
14:00～15:00 アロマ リフレッシュヨガ 鈴★★	
溶岩タイム～15:15	
15:45～16:30 パワーヨガ 鈴★★★	
溶岩タイム～16:45	
17:15～18:00 SENセルフマッサージ 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	

※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。