CALDO OKINAWA STUDIO TIMETABLE
沖縄エリア週間プログラム

11月23日（月）

豊見城	那覇
勤労感謝の日特別プログラム	

11月24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
12:15～13:00 **アロマ** ストレッチングヨガ MISAKI★	11:45～12:30 陰ヨガ Miki★
溶岩タイム～13:30	12:30～12:45
変更	13:15～14:00 リフレッシュヨガ Mika★★
14:00～15:00 全身リカバリー キララ★	14:00～14:15
溶岩タイム～15:15	14:45～15:45 やさしい フローヨガ Mika ★
15:45～16:30 ベーシックヨガ キララ★★	溶岩タイム 15:45～18:30
溶岩タイム ～18:30	
19:00～19:45 ヴィンヤサ フローヨガ Yasuyo★★★	19:00～19:45 **アロマ** リラックスヨガ かなこ★
溶岩タイム～20:00	19:45～20:00
20:30～21:30 ヒーリングヨガ Yasuyo★	**ゆるホット** 20:15～21:15 アシュタンガヨガ かなこ ★★★
22:30 閉館	22:00 閉館

11月25日（水）

豊見城	那覇
10:30～11:15 陰ヨガ Miki ★	休館日 カルド豊見城店は営業しております
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 筋トレ エクササイズ★★	
溶岩タイム ～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★	
22:30 閉館	

11月26日（木）

豊見城	那覇
休館日 カルド那覇店は営業しております	代行
	10:00～11:00 ボディメイクヨガ MISAKI ★★
	11:00～11:15
	代行
	11:45～12:30 やさしい デトックスヨガ MISAKI★
	溶岩タイム 12:30～13:30
	14:00～15:00 ヴィンヤサ フローヨガ Yasuyo ★★★
	15:00～15:15
	リカバリーボール必須
	15:45～16:45 リカバリーボール× ビギナーヨガ キララ★
	16:45～17:00
	17:30～18:15 **アロマ** デトックスヨガ キララ★★
	18:15～18:30
	19:00～19:45 シェイプアップ ヨガ マイコ★★★
	19:45～20:00
	20:15～21:15 ヒーリングヨガ マイコ★
	22:00 閉館

11月27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 やさしい デトックスヨガ ako★	10:00～10:45 パワーヨガ SAYAKA★★★
溶岩タイム ～13:30	10:45～11:00 11:30～12:30 ストレッチング ヨガ SAYAKA ★
	12:30～12:45
14:00～15:15 ヨガアドバンス 鈴 ★★★+(3.5)	13:15～14:15 **アロマ** デトックスヨガ かな ★★
溶岩タイム ～16:45	14:15～14:30 15:00～15:45 ビューティーヨガ かな★
17:15～18:00 リラックスヨガ 鈴★	溶岩タイム 15:45～16:30
溶岩タイム～18:30	**ゆるホット** 17:00～18:15 ヨガアドバンス75 みゆき ★★★+(3.5)
	18:15～18:30
19:00～20:00 **アロマ** ベーシックヨガ 珠恵★★	19:00～20:00 やさしい フローヨガ Yasuyo★
溶岩タイム～20:15	20:00～20:15
20:45～21:15 ベーシックフローヨガ ★★	20:30～21:15 骨盤コンディショニング ヨガ Yasuyo★★
溶岩タイム～21:30	
22:30 閉館	22:00 閉館

11月28日（土）

豊見城	那覇
	8:30～9:15 フローヨガ★★ かな
	9:15～9:30
	10:00～11:00 やさしい デトックスヨガ かな ★
10:30～11:30 フローヨガ MISAKI★★	11:00～11:15
溶岩タイム～11:45	代行
12:15～13:00 ビギナーヨガ MISAKI★	11:45～12:45 リフレッシュヨガ キララ★★
溶岩タイム～13:30	12:45～13:00
14:00～15:00 **アロマ** リフレッシュヨガ 鈴★★	代行 13:30～14:15 ビギナーヨガ キララ ★
溶岩タイム～15:15	溶岩タイム 14:15～15:30
15:45～16:30 パワーヨガ 鈴★★★	
溶岩タイム～16:45	16:00～17:00 パワーヨガ みゆき★★★
17:15～18:00 ビューティーヨガ 珠恵★	17:00～17:15
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。	17:45～18:30 ストレッチング ヨガ みゆき★
19:00 閉館	19:00 閉館

11月29日（日）

豊見城	那覇
	週替わり
9:00～9:45 リフレッシュヨガ みゆき★★	8:30～9:30 ビギナーヨガ かな ★
溶岩タイム～10:00	9:30～9:45
	代行
10:30～11:30 **アロマ**やさしい デトックスヨガ みゆき ★	10:00～11:00 パワーヨガ 鈴 ★★★
溶岩タイム～11:45	11:00～11:15
変更	代行
12:15～12:45 姿勢を整え呼吸を 深めるヨガ★★	11:45～12:30 リラックスヨガ 鈴★
溶岩タイム ～13:30	溶岩タイム 12:30～14:00
変更	
14:00～15:00 ボディメイクヨガ Yasuyo ★★	14:30～15:15 冷え・むくみ 改善ヨガ MISAKI★★
溶岩タイム～13:30	15:15～15:30
変更	
15:45～16:30 ストレッチングヨガ Yasuyo★	16:00～17:00 ヒーリングヨガ MISAKI★
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。	17:00～17:15
18:00 閉館	17:30～18:30 ベーシックヨガ 愛海★★
	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。