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

11月9日（月）

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 免疫ヨガ★★
- 溶岩タイム 〜16:45
- 変更
- 17:15〜18:15 ベーシックヨガ 珠恵 ★★
- 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 ★★
- 22:30 閉館

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★
- 11:00〜11:15
- 変更
- 11:45〜12:45 肩こり・腰痛 改善ヨガ MISAKI★★
- 12:45〜13:00
- 変更
- 13:30〜14:15 **アロマ** ビューティーヨガ MISAKI★
- 溶岩タイム 14:15〜15:15
- 代行
- 15:45〜16:30 パワーヨガ みゆき★★★
- 16:30〜16:45
- 変更
- 17:15〜18:15 ヨガニドラ natsu ★
- 18:15〜18:30
- 変更
- 19:00〜19:45 やさしい パワーヨガ natsu★★
- 19:45〜20:00
- 変更
- 20:15〜21:15 ビギナーヨガ キララ★
- 22:00 閉館

11月10日（火）

豊見城

- 10:30〜11:30 やさしい パワーヨガ MISAKI★★
- 溶岩タイム〜11:45
- 12:15〜13:00 **アロマ** ストレッチングヨガ MISAKI★
- 溶岩タイム〜13:30
- 変更
- 14:00〜15:00 全身リカバリー キララ★
- 溶岩タイム〜15:15
- 15:45〜16:30 ベーシックヨガ キララ★★
- 溶岩タイム 〜18:30
- 19:00〜19:45 ヴィンヤサ フローヨガ Yasuyo★★★
- 溶岩タイム〜20:00
- 20:30〜21:30 ヒーリングヨガ Yasuyo★
- 22:30 閉館

那覇

- 10:00〜11:00 テンセグリティー・ヨガ® Miki ★★
- 11:00〜11:15
- 変更
- 11:45〜12:30 陰ヨガ Miki★
- 12:30〜12:45
- 変更
- 13:15〜14:00 リフレッシュヨガ Mika★★
- 14:00〜14:15
- 変更
- 14:45〜15:45 やさしい フローヨガ Mika ★
- 溶岩タイム 15:45〜18:30
- 変更
- 19:00〜19:45 **アロマ** リラックスヨガ かなこ★
- 19:45〜20:00
- 変更
- **ゆるホット** 20:15〜21:15 アシュタンガヨガ かなこ ★★★
- 22:00 閉館

11月11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 筋トレ エクササイズ★★
- 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★
- 22:30 閉館

那覇

- 変更
- 10:00〜10:45 ヨガニドラ natsu ★
- 10:45〜11:00
- 変更
- 11:30〜12:30 シェイプアップ ヨガ natsu★★★
- 12:30〜12:45
- 変更
- 13:15〜14:15 姿勢改善ヨガ Ami ★★
- 14:15〜14:30
- 変更
- 15:00〜15:45 **アロマ** ヒーリングヨガ Ami★
- 15:45〜16:00
- 16:30〜17:30 ベーシックヨガ 愛海 ★★
- 溶岩タイム 17:30〜18:30
- 変更
- 19:00〜20:00 ボディコンディショニングヨガ 田中エミ★★
- 20:00〜20:15
- 変更
- 20:30〜21:15 ストレッチ 田中エミ★
- 22:00 閉館

11月12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
- 変更
- 15:45〜16:30 コアトレヨガ Ami★★
- 溶岩タイム〜16:45
- 17:15〜17:45 全身ストレッチ★
- 溶岩タイム 〜18:30
- 変更
- 19:00〜20:00 **アロマ** やさしい フローヨガ 珠恵★
- 溶岩タイム〜20:15
- 20:45〜21:30 デトックスヨガ 珠恵★★
- 22:30 閉館

那覇

- 変更
- 10:00〜11:00 ボディメイクヨガ Kaori ★★
- 11:00〜11:15
- 変更
- 11:45〜12:30 やさしい デトックスヨガ 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 ★★★
- 15:00〜15:15
- **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
- 変更
- 19:00〜19:45 シェイプアップ ヨガ マイコ★★★
- 19:45〜20:00
- 変更
- 20:15〜21:15 ヒーリングヨガ マイコ★
- 22:00 閉館

11月13日（金）

豊見城

- 9:00〜9:45 姿勢改善ヨガ ako★★
- 溶岩タイム〜10:00
- 変更
- 10:30〜11:30 やさしい デトックスヨガ ako★
- 溶岩タイム 11:30〜13:30
- 14:00〜15:00 やさしいパワーヨガ 鈴★★
- 溶岩タイム 〜16:45
- 17:15〜18:00 リラックスヨガ 鈴★
- 溶岩タイム〜18:30
- 19:00〜20:00 **アロマ** ルーシーダットン ヒロコ★★
- 溶岩タイム〜20:15
- 20:45〜21:15 ベーシックフローヨガ ★★
- 溶岩タイム〜21:30
- 22:30 閉館

那覇

- 変更
- 10:00〜10:45 パワーヨガ SAYAKA★★★
- 10:45〜11:00
- 変更
- 11:30〜12:30 ストレッチング ヨガ SAYAKA ★
- 12:30〜12:45
- 変更
- 13:15〜14:15 **アロマ** デトックスヨガ かな ★★
- 14:15〜14:30
- 変更
- 15:00〜15:45 ビューティーヨガ かな★
- 溶岩タイム 15:45〜16:30
- 変更
- **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
- 変更
- 19:00〜20:00 やさしい フローヨガ Yasuyo★
- 20:00〜20:15
- 変更
- 20:30〜21:15 骨盤コンディショニングヨガ Yasuyo★★
- 22:00 閉館

11月14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 デトックスヨガ 珠恵 ★★
- 溶岩タイム〜15:15
- 15:45〜16:30 **アロマ** ビューティーヨガ 珠恵★
- 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

- 変更
- 8:30〜9:15 フローヨガ★★ かな
- 9:15〜9:30
- 変更
- 10:00〜11:00 やさしい デトックスヨガ かな ★
- 11:00〜11:15
- 変更
- 11:45〜12:45 コアトレヨガ マイコ★★
- 12:45〜13:00
- 変更
- 13:30〜14:15 リラックスヨガ マイコ ★
- 溶岩タイム 14:15〜15:30
- 変更
- 16:00〜17:00 パワーヨガ みゆき★★★
- 17:00〜17:15
- 変更
- 17:45〜18:30 ストレッチング ヨガ みゆき★
- 19:00 閉館

11月15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
- 変更
- 12:15〜12:45 姿勢を整え呼吸を深めるヨガ★★
- 溶岩タイム 〜13:30
- 変更
- 14:00〜15:00 ボディメイクヨガ Yasuyo ★★
- 溶岩タイム〜13:30
- 変更
- 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

休館日

カルド豊見城店は営業しております

※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。
※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。