

CALDO TOMISHIRO STUDIO TIMETABLE
沖縄エリア週間プログラム 7/20～7/26

7月20日(月)		7月21日(火)		7月22日(水)		7月23日(木)		7月24日(金)		7月25日(土)		7月26日(日)	
豊見城	那覇	豊見城	那覇	豊見城	那覇	豊見城	那覇	豊見城	那覇	豊見城	那覇	豊見城	那覇
海の日特別プログラム											休館日 カルド豊見城店は営業しております		
								9:00～9:45 姿勢改善ヨガ ako★					
								溶岩タイム～10:00					
			10:00～11:00 テンセグリティー・ヨガ® Miki★★	10:00～11:00 シェイプアップ ヨガ natsu★★★		10:00～10:45 リフレッシュヨガ Kaori★★			10:00～10:45 ビギナーヨガ Ami★			代行	
		10:30～11:15 コアトレヨガ MISAKI★★	11:00～11:15	10:30～11:15 陰ヨガ Miki★	11:00～11:15	10:45～11:00		10:30～11:30 ストレッチングヨガ ako★	10:45～11:00	10:30～11:30 フローヨガ MISAKI★★		10:30～11:30 パワーヨガ natsu★★★	
		溶岩タイム～11:45		溶岩タイム～11:45						溶岩タイム～11:45		11:30～11:45	
			11:45～12:30 ビギナー ピラティス Miki★		11:45～12:30 アロマやさしいデトックス ヨガ natsu★		11:30～12:30 ビューティーヨガ Kaori★	溶岩タイム 11:30～13:30	11:30～12:30 やさしい パワーヨガ Ami★★	12:15～13:00 アロマ リラックスヨガ MISAKI★		代行	
		12:15～13:15 ストレッチングヨガ MISAKI★	12:30～12:45	12:15～13:15 テンセグリティ・ヨガ® Miki★★	12:30～12:45		溶岩タイム 12:30～13:30		12:30～12:45	溶岩タイム～13:30		12:15～13:00 ヨガニドラ natsu★	
		溶岩タイム～13:30		溶岩タイム～13:30								13:00～13:15	
			13:15～14:00 フローヨガ Mika★★		13:15～14:15 姿勢改善ヨガ Ami★★		ゆるホット	ゆるホット	13:15～14:15 アロマ ビューティーヨガ かな★				
		14:00～15:00 アロマ ベーシックヨガ キララ★★	時間変更	14:00～14:45 美姿勢&ほっこりお腹 解消リカバリー！ 全身ストレッチヨガ★	14:15～14:30	14:00～15:00 ヒーリングヨガ Ami★	14:00～15:15 ヨガアドバンス75 みゆき★★★+(3.5)	14:00～15:15 ヨガアドバンス75 鈴 ★★★+(3.5)	14:15～14:30	14:00～15:00 リフレッシュヨガ みゆき★★		13:45～14:45 ベーシックヨガ 愛海★★	
		溶岩タイム～15:15	14:45～15:45 リラックスヨガ Mika★	溶岩タイム 14:30～16:45	15:00～15:45 陰ヨガ Ami★	溶岩タイム～15:15	15:15～15:30	溶岩タイム ～16:45	15:00～15:45 ベーシックヨガ かな★★	溶岩タイム～15:15		溶岩タイム 14:45～16:00	
		15:45～16:30 ビギナーヨガ キララ★			15:45～16:00	15:45～16:30 フローヨガ Ami★★			16:00～16:45 ヒーリングヨガ Takako★	15:45～16:30 パワーヨガ みゆき★★★			
		溶岩タイム 16:30～18:30	溶岩タイム 15:45～18:45		16:30～17:30 ベーシックヨガ キララ★★	溶岩タイム～16:45			16:45～17:00	溶岩タイム 15:45～17:15		16:30～17:15 アロマリラックス ヨガ MISAKI★	
				17:15～18:15 アロマ ビギナーヨガ 珠恵★	溶岩タイム 17:30～18:45	17:15～17:45 筋トレエクササイズ ★★	17:30～18:30 アロマ 骨盤コンディショニング ヨガ Takako★★	17:15～18:00 やさしい デトックスヨガ 鈴★	17:45～18:30 ヨガニドラ natsu★	17:15～18:00 SENセルフマッサージ ルーシーダットン ヒロコ★		17:15～17:30	
				溶岩タイム～18:30			18:30～18:45	溶岩タイム～18:30	18:30～18:45	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。		18:00～19:00 フローヨガ MISAKI★★	
		19:00～19:45 ヴィンヤサ フローヨガ Yasuyo★★★	19:15～20:00 アロマやさしいデトックス ヨガ かなこ★	19:00～20:00 冷え・むくみ 改善ヨガ 鈴★★	19:15～20:00 やさしいパワー ヨガ 田中エミ★★★	19:00～20:00 アロマ ビューティーヨガ 珠恵★	19:15～20:15 リラックスヨガ マイコ★	19:00～20:00 ルーシーダットン ヒロコ★★	19:15～20:15 ヴィンヤサフロー ヨガ natsu★★★	19:00閉館		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。	
		溶岩タイム～20:00	20:00～20:15	溶岩タイム～20:15	20:00～20:15		20:15～20:30	溶岩タイム～20:15	20:15～20:30			20:00閉館	
			ゆるホット		時間変更								
		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★★★	20:45～21:30 プラネタリウム リラックスヨガ 鈴★	20:45～21:45 ビギナーヨガ 田中エミ★	20:45～21:30 デトックスヨガ 珠恵★★	21:00～21:45 パワーヨガ マイコ★★★	20:45～21:30 首・肩すっきり 夜のリカバリー！ 全身ストレッチヨガ★	21:00～21:45 やさしい デトックスヨガ 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。		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。		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。		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		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館	

7月20日(月)		7月21日(火)		7月22日(水)		7月23日(木)		7月24日(金)		7月25日(土)		7月26日(日)	
豊見城	那覇	豊見城	那覇	豊見城	那覇	豊見城	那覇	豊見城	那覇	豊見城	那覇	豊見城	那覇
海の日特別プログラム											休館日 カルド那覇店は営業しております		
			10:00～11:00 テンセグリティー・ヨガ® Miki★★	10:00～11:00 シェイプアップ ヨガ natsu★★★		10:00～10:45 リフレッシュヨガ Kaori★★			10:00～10:45 ビギナーヨガ Ami★			代行	
		10:30～11:15 コアトレヨガ MISAKI★★	11:00～11:15	10:30～11:15 陰ヨガ Miki★	11:00～11:15	10:45～11:00		10:30～11:30 ストレッチングヨガ ako★	10:45～11:00	10:30～11:30 フローヨガ MISAKI★★		10:30～11:30 パワーヨガ natsu★★★	
		溶岩タイム～11:45		溶岩タイム～11:45						溶岩タイム～11:45		11:30～11:45	
			11:45～12:30 ビギナー ピラティス Miki★		11:45～12:30 アロマやさしいデトックス ヨガ natsu★		11:30～12:30 ビューティーヨガ Kaori★	溶岩タイム 11:30～13:30	11:30～12:30 やさしい パワーヨガ Ami★★	12:15～13:00 アロマ リラックスヨガ MISAKI★		代行	
		12:15～13:15 ストレッチングヨガ MISAKI★	12:30～12:45	12:15～13:15 テンセグリティ・ヨガ® Miki★★	12:30～12:45		溶岩タイム 12:30～13:30		12:30～12:45	溶岩タイム～13:30		12:15～13:00 ヨガニドラ natsu★	
		溶岩タイム～13:30		溶岩タイム～13:30								13:00～13:15	
			13:15～14:00 フローヨガ Mika★★		13:15～14:15 姿勢改善ヨガ Ami★★		ゆるホット	ゆるホット	13:15～14:15 アロマ ビューティーヨガ かな★				
		14:00～15:00 アロマ ベーシックヨガ キララ★★	時間変更	14:00～14:45 美姿勢&ほっこりお腹 解消リカバリー！ 全身ストレッチヨガ★	14:15～14:30	14:00～15:00 ヒーリングヨガ Ami★	14:00～15:15 ヨガアドバンス75 みゆき★★★+(3.5)	14:00～15:15 ヨガアドバンス75 鈴 ★★★+(3.5)	14:15～14:30	14:00～15:00 リフレッシュヨガ みゆき★★		13:45～14:45 ベーシックヨガ 愛海★★	
		溶岩タイム～15:15	14:45～15:45 リラックスヨガ Mika★	溶岩タイム 14:30～16:45	15:00～15:45 陰ヨガ Ami★	溶岩タイム～15:15	15:15～15:30	溶岩タイム ～16:45	15:00～15:45 ベーシックヨガ かな★★	溶岩タイム～15:15		溶岩タイム 14:45～16:00	
		15:45～16:30 ビギナーヨガ キララ★			15:45～16:00	15:45～16:30 フローヨガ Ami★★			16:00～16:45 ヒーリングヨガ Takako★	15:45～16:30 パワーヨガ みゆき★★★			
		溶岩タイム 16:30～18:30	溶岩タイム 15:45～18:45		16:30～17:30 ベーシックヨガ キララ★★	溶岩タイム～16:45			16:45～17:00	溶岩タイム 15:45～17:15		16:30～17:15 アロマリラックス ヨガ MISAKI★	
				17:15～18:15 アロマ ビギナーヨガ 珠恵★	溶岩タイム 17:30～18:45	17:15～17:45 筋トレエクササイズ ★★	17:30～18:30 アロマ 骨盤コンディショニング ヨガ Takako★★	17:15～18:00 やさしい デトックスヨガ 鈴★	17:45～18:30 ヨガニドラ natsu★	17:15～18:00 SENセルフマッサージ ルーシーダットン ヒロコ★		17:15～17:30	
				溶岩タイム～18:30			18:30～18:45	溶岩タイム～18:30	18:30～18:45	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。		18:00～19:00 フローヨガ MISAKI★★	
		19:00～19:45 ヴィンヤサ フローヨガ Yasuyo★★★	19:15～20:00 アロマやさしいデトックス ヨガ かなこ★	19:00～20:00 冷え・むくみ 改善ヨガ 鈴★★	19:15～20:00 やさしいパワー ヨガ 田中エミ★★★	19:00～20:00 アロマ ビューティーヨガ 珠恵★	19:15～20:15 リラックスヨガ マイコ★	19:00～20:00 ルーシーダットン ヒロコ★★	19:15～20:15 ヴィンヤサフロー ヨガ natsu★★★	19:00閉館		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。	
		溶岩タイム～20:00	20:00～20:15	溶岩タイム～20:15	20:00～20:15		20:15～20:30	溶岩タイム～20:15	20:15～20:30			20:00閉館	
			ゆるホット		時間変更								
		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★★★	20:45～21:30 プラネタリウム リラックスヨガ 鈴★	20:45～21:45 ビギナーヨガ 田中エミ★	20:45～21:30 デトックスヨガ 珠恵★★	21:00～21:45 パワーヨガ マイコ★★★	20:45～21:30 首・肩すっきり 夜のリカバリー！ 全身ストレッチヨガ★	21:00～21:45 やさしい デトックスヨガ 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。		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。		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。		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		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 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に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。

※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。