

CALDO TOMISHIRO STUDIO TIMETABLE
沖縄エリア週間プログラム 7/6～7/12

7月6日（月）	
豊見城	那覇
休館日 カルド那覇店は営業しております	
	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 肩こり・腰痛 改善ヨガ Takako ★★
	12：45～13：00
	13：30～14：15 ヒーリングヨガ Takako ★
	溶岩タイム 14：15～15：30
	代行
	16：00～16：45 パワーヨガ Ami★★★
	溶岩タイム 16：45～18：45
	19：15～20：00 デトックスヨガ 珠恵★★
	20：00～20：15
	20：45～21：45 ビューティーヨガ 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

7月7日（火）	
豊見城	那覇
	10：00～11：00 テンセグリティー ・ヨガ@ Miki ★★
10：30～11：15 コアトレヨガ MISAKI★★	11：00～11：15
溶岩タイム～11：45	
	11：45～12：30 ビギナー ピラティス Miki★
12：15～13：15 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 フローヨガ Mika★★
	14：00～14：15
14：00～15：00 ベーシックヨガ キララ ★★	時間変更
溶岩タイム～15：15	14：45～15：45 リラックスヨガ Mika ★
	溶岩タイム 15：45～18：45
15：45～16：30 アロマビギナーヨガ キララ ★	
溶岩タイム 16:30～18:30	
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★
溶岩タイム～20：00	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	

7月8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 ★★★
11：00～11：15	
溶岩タイム～11：45	
	11：45～12：30 アロマやさしいデ トックスヨガ natsu★
12：15～13：15 テンセグリティー・ 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 ★★
	14：15～14：30
14：00～14：30 全身ストレッチヨガ ★	
溶岩タイム 14：30～16：45	15：00～15：45 陰ヨガ Ami ★
	15：45～16：00
	16：30～17：30 ベーシックヨガ キララ ★★
17：15～18：15 アロマ やさしい デトックス 珠恵★	溶岩タイム 17:30～18:45
溶岩タイム～18：30	
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★★
溶岩タイム～20：15	20：00～20：15
	時間変更
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 ★
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	

7月9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★★	10：00～10：45 リフレッシュヨガ Kaori★★
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 Kaori ★
	溶岩タイム 12：30～13：30
	ゆるホット
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)
溶岩タイム～15：15	15：15～15：30
15：45～16：30 フローヨガ Ami★★	16：00～16：45 ヒーリングヨガ Takako★
溶岩タイム～16：45	16：45～17：00
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★★
溶岩タイム ～18：30	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 リラックスヨガ 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 パワーヨガ 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	

7月10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 ビギナーヨガ Ami★
10：30～11：30 ストレッチングヨガ ako★	10：45～11：00
溶岩タイム～11：45	11：30～12：30 やさしい パワーヨガ Ami ★★
12：15～13：00 アロマ リフレッシュヨガ 鈴★★	12：30～12：45
溶岩タイム ～15：15	13：15～14：15 アロマ ビューティーヨガ かな ★
	14：15～14：30
ゆるホット	15：00～15：45 ベーシックヨガ かな★★
15：45～17：00 ヨガアドバンス75 鈴 ★★★+(3.5)	15：45～16：00
溶岩タイム 17：00～18：30	16：30～17：00 リカバリーボール 使い方講座★みゆき 17：00～17：15
	17：45～18：30 ヨガニドラ natsu★
	18：30～18：45
19：00～20：00 SENセルフマッサー ジ 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 ★★★
溶岩タイム～20：15	20：15～20：30
20：45～21：30 首・肩すっきり 夜のリカバリー！ ベーシックフローヨガ ★★	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。
22：30 閉館	

7月11日（土）	
豊見城	那覇
10：30～11：30 フローヨガ MISAKI ★★	10：30～11：30 やさしい フローヨガ マイコ ★
溶岩タイム～11：45	11：30～11：45
12：15～13：00 アロマ リラックスヨガ MISAKI★	12：15～13：00 冷え・むくみ 改善ヨガ マイコ★★
溶岩タイム～13：30	NEW 溶岩タイム 13：00～14：15
	14：45～15：45 アロマヒーリング ヨガ Yasuyo ★
15：45～16：30 ビギナーヨガ みゆき★	15：45～16：00
溶岩タイム～16：45	16：30～17：30 パワーヨガ 鈴 ★★★
17：15～18：00 ルーシーダットン ヒロコ★★	17：30～17：45
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。	18：15～19：00 ストレッチング ヨガ 鈴★
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。 20：00 閉館

7月12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 ★
溶岩タイム～11：45	10：30～11：30 テンセグリティー ・ヴィンヤサ Miki ★★★
	11：30～11：45
12：15～13：15 肩こり腰痛 改善ヨガ マイコ★★	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 ★★
溶岩タイム～15：15	溶岩タイム 14：45～16：00
15：45～16：30 脚のむくみ解消 リカバリー！ 呼吸を深めるヨガ ★★	16：30～17：15 アロマリラックス ヨガ MISAKI★
溶岩タイム ～17：00	17：15～17：30
18：00 閉館	18：00～19：00 フローヨガ 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。 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。