

CALDO TOMISHIRO STUDIO TIMETABLE
沖縄エリア週間プログラム 7/13～7/19

7月13日（月）	
豊見城	那覇
9:00	
9:30	
10:00	10：00～11：00 SENセルフマッ サージルーシー ダットン ヒロコ★
10:30	10：30～11：30 ビューティーヨガ かなこ★
11:00	11：00～11：15
11:30	溶岩タイム～11：45
12:00	11：45～12：45 肩こり・腰痛 改善ヨガ Takako ★★
12:30	12：45～13：00
13:00	
13:30	13：30～14：15 ヒーリングヨガ Takako ★
14:00	溶岩タイム 14：15～15：30
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	16：00～16：45 パレトン MIHO★★★
16:30	
17:00	溶岩タイム 16：45～18：45
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	19：15～20：00 デトックスヨガ 珠恵★★
19:30	
20:00	20：00～20：15
20:30	
21:00	20：45～21：45 ビューティーヨガ 珠恵★
21:30	
22:00	
22：30 閉館	

7月14日（火）	
豊見城	那覇
10:00	10：00～11：00 テンセグリティー ・ヨガ@ Miki ★★
10:30	10：30～11：15 コアトレヨガ MISAKI★★
11:00	11：00～11：15
11:30	溶岩タイム～11：45
12:00	11：45～12：30 ビギナー ピラティス Miki★
12:30	12：30～12：45
13:00	
13:30	13：15～14：00 フローヨガ Mika★★
14:00	14：00～14：15
14:30	時間変更
15:00	14：45～15：45 リラックスヨガ Mika ★
15:30	
16:00	15：45～18：45
16:30	
17:00	溶岩タイム 16:30～18:30
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	19：00～19：45 ヴィンヤサ フローヨガ Yasuyo★★★
19:30	19：15～20：00 アロマやさしいデ トックスヨガ かなこ★
20:00	20：00～20：15
20:30	ゆるホット
21:00	20：45～21：45 アシュタंगाヨガ かなこ ★★★
21:30	
22:00	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15日（水）	
豊見城	那覇
10:30	10：30～11：15 陰ヨガ Miki ★
11:00	溶岩タイム～11：45
12:00	12：15～13：15 テンセグリティー・ ヨガ@ Miki★★
13:00	溶岩タイム～13：30
14:00	14：00～14：45 美姿勢&ぽっこりお腹 解消リカバリー！ 全身ストレッチヨガ★
15:00	溶岩タイム 14：30～16：45
16:00	
17:00	17：15～18：15 アロマ やさしい デトックス 珠恵★
18:00	溶岩タイム～18：30
19:00	19：00～20：00 冷え・むくみ 改善ヨガ 鈴★★
20:00	溶岩タイム～20：15
21:00	20：45～21：30 プラネタリウム リラックスヨガ 鈴★
22:00	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	

休館日

カルド豊見城店は営業しております

7月16日（木）	
豊見城	那覇
10:00	10：00～10：45 リフレッシュヨガ Kaori★★
10:30	10：45～11：00
11:00	11：30～12：30 ビューティーヨガ Kaori ★
11:30	12：30～12：45
12:00	
12:30	13：15～13：45 リカバリーボール 使い方講座★みゆき
13:00	
13:30	14：00～15：15 ヨガアドバンス75 みゆき ★★★+(3.5)
14:00	15：15～15：30
14:30	
15:00	16：00～16：45 ヒーリングヨガ Takako★
15:30	16：45～17：00
16:00	
16:30	17：30～18：30 アロマ 骨盤コンディショ ニングヨガ Takako★★
17:00	18：30～18：45
17:30	
18:00	19：15～20：15 リラックスヨガ マイコ ★
18:30	20：15～20：30
19:00	
19:30	21：00～21：45 パワーヨガ マイコ★★★
20:00	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。
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	
22：30 閉館	

休館日

カルド那覇店は営業しております

7月17日（金）	
豊見城	那覇
9:00	9：00～9：45 姿勢改善ヨガ ako★
9:30	溶岩タイム～10：00
10:00	10：00～10：45 ビギナーヨガ Ami★
10:30	10：45～11：00
11:00	11：30～12：30 やさしい パワーヨガ Ami ★★
11:30	12：30～12：45
12:00	
12:30	13：15～14：15 アロマ ビューティーヨガ かな★
13:00	14：15～14：30
13:30	
14:00	15：00～15：45 ベーシックヨガ かな★★
14:30	
15:00	溶岩タイム ～16：45
15:30	
16:00	17：15～18：00 やさしい デトックスヨガ 鈴★
16:30	17：45～18：30 ヨガニドラ natsu★
17:00	18：30～18：45
17:30	
18:00	19：00～20：00 アロマ ルーシーダットン ヒロコ ★★
18:30	19：15～20：15 ヴィンヤサフロ ーヨガ natsu ★★★
19:00	20：15～20：30
19:30	
20:00	21：00～21：45 やさしい デトックスヨガ Yasuyo★
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	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18日（土）	
豊見城	那覇
10:30	10：30～11：30 フローヨガ MISAKI ★★
11:00	10：45～11：00
11:30	溶岩タイム～11：45
12:00	11：30～11：45
12:30	12：15～13：00 アロマ リラックスヨガ MISAKI★
13:00	12：15～13：00 冷え・むくみ 改善ヨガ マイコ★★
13:30	
14:00	NEW 溶岩タイム 13：00～14：15
14:30	
15:00	14：45～15：45 アロマヒーリング ヨガ Yasuyo ★
15:30	15：45～16：00
16:00	
16:30	16：30～17：30 パワーヨガ 鈴 ★★★
17:00	17：30～17：45
17:30	
18:00	18：15～19：00 ストレッチ ヨガ 鈴★
18:30	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。
19:00	20：00 閉館
19:30	
20:00	

7月19日（日）	
豊見城	那覇
9:00	9：00～9：45 リフレッシュヨガ みゆき★★
9:30	溶岩タイム～10：00
10:00	
10:30	10：30～11：30 アロマやさしい デトックスヨガ みゆき★
11:00	溶岩タイム～11：45
11:30	
12:00	12：15～13：15 肩こり腰痛 改善ヨガ マイコ★★
12:30	溶岩タイム～13：30
13:00	
13:30	14：00～14：45 やさしい フローヨガ マイコ★
14:00	溶岩タイム～15：15
14:30	
15:00	15：45～16：30 足のむくみ解消 リカバリー！ 呼吸を深めるヨガ ★★★
15:30	溶岩タイム ～17：00
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	18：00 閉館
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	

特別プログラム

※基本ホット・一部レッスンのみゆるホットで実施

※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。