

CALDO TOMISHIRO STUDIO TIMETABLE
沖縄エリア週間プログラム 8/3～8/9

8月3日（月）	
豊見城	那覇
	10：00～11：00 SENセルフマッ サー・ジューシー ダットン ヒロコ★
10：30～11：30 ビューティーヨガ かなこ ★	11：00～11：15
溶岩タイム～11：45	
ゆるホット	11：45～12：45 ボディメイクヨガ Takako ★★
12：15～13：00 アシュタンガヨガ かなこ ★★★	12：45～13：00
アロマ溶岩タイム 13：00～15：15	
	13：30～14：15 ヒーリングヨガ Takako ★
	溶岩タイム 14：15～15：30
15：45～16：15 免疫を整えるヨガ ★★	
溶岩タイム ～16：45	16：00～16：45 バレトン MIHO★★★
	16：45～17：00
17：15～18：15 ベーシックヨガ キララ ★★	17：30～18：30 アロマやさしい デトックスヨガ 珠恵 ★
溶岩タイム～18：30	
	18：30～18：45
19：00～19：45 ビギナー ピラティス Miki★	19：15～20：15 コアトレヨガ natu★★
溶岩タイム～20：00	20：15～20：30
20：30～21：30 テンセグリティ・ ヨガ@ Miki ★★	21：00～21：45 ヨガニドラ natu★
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	

8月4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	代行
	13：15～14：00 やさしいパワー ヨガ ako★★
14：00～15：00 アロマ ベーシックヨガ キララ ★★	14：00～14：15
溶岩タイム～15：15	代行
	14：45～15：45 リラックスヨガ ako ★
15：45～16：30 ビギナーヨガ キララ ★	15：45～16：00
溶岩タイム 16:30～18:30	16：30～17：30 リカバリーボール× ベーシックヨガ みゆき ★★
	溶岩タイム 17：30～18:45
19：00～19：45 ヴィンヤサ フローヨガ Yasuyo★★★	19：15～20：00 アロマやさしいフ ローヨガ 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	

8月5日 (水)	
豊見城	那覇
	休館日 カルド豊見城店は営業しております
10：30～11：15 ヒーリングヨガ MISAKI ★	
溶岩タイム～11：45	
12：15～13：15 ベーシックヨガ Ami ★★	
溶岩タイム～13：30	
14：00～14：30 全身ストレッチヨガ ★	
溶岩タイム 14：30～16：45	
17：15～18：15 アロマ やさしい デトックス 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★	
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	

8月6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	
	10：00～10：45 リラックスヨガ Kaori★
	10：45～11：00
	11：30～12：30 フローヨガ Kaori ★★
	溶岩タイム 12：30～13：30
	14：00～15：00 シェイプアップ ヨガ Yasuyo ★★★
	15：00～15：30
	16：00～16：45 やさしい デトックスヨガ Takako★
	16：45～17：00
	17：30～18：30 アロマ 冷え・むくみ改善 ヨガ Takako★★
18：30～18：45	
19：15～20：15 ビギナーヨガ マイコ ★	
20：15～20：30	
21：00～21：45 リフレッシュヨガ 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	

8月7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 SAYAKA★
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 パワーヨガ SAYAKA ★★★
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 13：00～15：15	13：15～14：15 アロマ ビューティーヨガ かな ★
	14：15～14：30
	15：00～15：45 デトックスヨガ かな★★
ゆるホット	
15：45～17：00 ヨガアドバンス75 鈴 ★★★★+(3.5)	溶岩タイム 15：45～16：45
溶岩タイム ～18：30	ゆるホット
	17：15～18：30 ヨガアドバンス75 みゆき ★★★★+(3.5)
	18：30～18：45
19：00～20：00 ビギナーヨガ MISAKI ★	19：15～20：15 ヒーリングヨガ Yasuyo ★
溶岩タイム～20：15	
	20：15～20：30
20：45～21：15 全身ストレッチヨガ ★	21：00～21：45 フローヨガ Yasuyo★★
溶岩タイム～21：30	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。
22：30	閉館

8月8日（土）	
豊見城	那覇
10：30～11：30 フローヨガ MISAKI ★★	10：30～11：30 ストレッチングヨ ガ マイコ ★
溶岩タイム～11：45	11：30～11：45
12：15～13：00 リラックスヨガ MISAKI★	12：15～13：00 肩こり腰痛改善 ヨガ マイコ★★
溶岩タイム～13：30	溶岩タイム 13：00～14：15
14：00～15：00 パワーヨガ みゆき ★★★	
溶岩タイム～15：15	14：45～15：45 アロマ ビューティーヨガ かな ★
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 シェイプアップ ヨガ 鈴 ★★★
17：15～18：00 調整中★	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 やさしい フローヨガ 鈴★
19：00 閉館	
	20：00 閉館

8月9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 みゆき ★	10：30～11：30 テンセグリティー ・ヴィンヤサ Miki ★★★
溶岩タイム～11：45	11：30～11：45
12：15～13：15 肩こり腰痛 改善ヨガ 調整中 ★★	12：15～13：00 陰ヨガ Miki ★
溶岩タイム～13：30	13：00～13：15
14：00～14：45 やさしい フローヨガ 調整中★	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
15：45～16：15 姿勢を整え呼吸を 深めるヨガ★★	
溶岩タイム ～17：00	16：30～17：15 アロマ リラックスヨガ MISAKI★
	17：15～17：30
18：00 閉館	18：00～19：00 やさしいパワーヨガ MISAKI★★
	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。 20:00

※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。 22:00

※お手続きの締め時間は営業終了60分前となります。