

CALDO TOMISHIRO STUDIO TIMETABLE
沖縄エリア週間プログラム 7/27～8/2

7月27日 (月)		7月28日 (火)		7月29日 (水)		7月30日 (木)		7月31日 (金)		8月1日 (土)		8月2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
										休館日 カルド那覇店は営業しております			
								9：00～9：45 姿勢改善ヨガ ako★			9：00～9：45 リフレッシュヨガ みゆき★★		9：00
								溶岩タイム～10：00			溶岩タイム～10：00		9：30
													10：00
													10：30
10：30～11：30 ビューティーヨガ かなこ★	10：00～11：00 SENセルフマッ サー・ジル―シー ダットン ヒロコ★	10：30～11：15 コアトレヨガ MISAKI★★	10：00～11：00 テンセグリティ― ・ヨガ@ Miki ★★	10：30～11：15 陰ヨガ Miki★	10：00～11：00 シェイプアップ ヨガ natsu ★★★	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★★	10：30～11：30 アロマ ストレッチングヨガ ako★	10：30～11：30 ストレッチングヨ ガ マイコ ★		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― ・ヴィンヤサ Miki ★★★	10：30
11：00	11：00～11：15		11：00～11：15		11：00～11：15		10：45～11：00				溶岩タイム～11：45	11：30～11：45	11：00
11：30	溶岩タイム～11：45	溶岩タイム～11：45		溶岩タイム～11：45		溶岩タイム～11：45							11：30
12：00	ゆるホット		11：45～12：45 肩こり・腰痛 改善ヨガ Takako★★		11：45～12：30 ビギナー ピラティス Miki★		11：30～12：30 ビューティーヨガ Kaori★						12：00
12：30	12：15～13：00 アシュタंगाヨガ かなこ ★★★	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	12：15～13：00 肩こり腰痛改善 ヨガ マイコ★★			12：15～13：15 肩こり腰痛 改善ヨガ 調整中★	12：15～13：00 陰ヨガ Miki★	12：30
13：00		溶岩タイム～13：30		溶岩タイム～13：30							溶岩タイム 13：00～14：15		13：00
13：30	アロマ溶岩タイム 13：15～15：15		13：30～14：15 ヒーリングヨガ Takako★		13：15～14：15 姿勢改善ヨガ Ami★★			ゆるホット					13：30
14：00		14：00～15：00 アロマ ベーシックヨガ キララ★★	14：00～14：15	14：00～14：45 美姿勢&ぼっこりお腹 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)	14：00～14：45 ベーシックヨガ 愛海 ★★		14：00～14：45 やさしい フローヨガ 調整中★		14：00
14：30		溶岩タイム 14：15～15：30						溶岩タイム～15：15	15：15～15：30		14：45～15：45 アロマ ビューティー―ヨガ かな★	溶岩タイム 14：45～16：00	15：00
15：00				溶岩タイム 14：45～16：45	15：00～15：45 陰ヨガ Ami★						15：45～16：00		15：30
15：30					15：45～16：00		15：45～16：30 フローヨガ Ami★★	溶岩タイム ～16：45					16：00
16：00	15：45～16：15 免疫を整えるヨガ ★★	16：00～16：45 ヴィンヤサフロー ヨガ Kaori★★★					16：00～16：45 ヒーリングヨガ Takako★				16：30～17：30 パワーヨガ みゆき ★★★	16：30～17：15 アロマ リラックスヨガ MISAKI★	16：30
16：30	溶岩タイム ～16：45	16：45～17：00			16：30～17：30 ベーシックヨガ キララ★★							17：15～17：30	17：00
17：00											17：30～17：45		17：30
17：30	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 フローヨガ 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★★					18：00
18：00	溶岩タイム～18：30							18：30～18：45			18：15～19：00 やさしい フローヨガ みゆき★	18：00～19：00 やさしいパワーヨガ MISAKI★★	18：30
18：30		18：30～18：45											19：00
19：00	19：00～19：45 ビギナー ピラティス Miki★	19：15～20：00 デトックスヨガ Yasuyo★★		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 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★			20：00 閉館	20：00 閉館	19：30
19：30	溶岩タイム～20：00			溶岩タイム～20：00			溶岩タイム～20：15						20：00
20：00		20：00～20：15											20：30
20：30	20：30～21：30 テンセグリティ・ ヨガ@ Miki★★	20：45～21：45 ビューティーヨガ Yasuyo★		20：30～21：30 ヒーリングヨガ Yasuyo★	20：45～21：45 アシュタंगाヨガ かなこ ★★★		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★★★					21：00
21：00											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★		21：30
21：30													22：00
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。	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