

CALDO TOMISHIRO STUDIO TIMETABLE
沖縄エリア週間プログラム 8/10～8/16

8月10日（月）	
豊見城	那覇
	代行
	10：00～11：00 ストレッチング ヨガ Kaori ★
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 ★★	代行
溶岩タイム ～16：45	16：00～16：45 ヴィンヤサフロー ヨガ 代行調整中★★★
	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 natsu★★
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 natsu★
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11日（火）	
豊見城	那覇
山の日特別プログラム	
22：30 閉館	

8月12日（水）	
豊見城	那覇
	10：00～11：00 ヴィンヤサフロー ヨガ natsu ★★★
10：30～11：15 陰ヨガ Miki ★	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・ 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 ★★
14：00～14：30 全身ストレッチヨガ ★	14：15～14：30
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 リカバリーボール× 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 パワーヨガ 田中エミ★★★★
溶岩タイム～20：15	20：00～20：15
20：45～21：30 プラネタリウム リラックスヨガ 鈴★	20：45～21：45 ストレッチングヨ 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	

8月13日（木）	
豊見城	那覇
	10：00～10：45 リラックスヨガ Kaori★
10：30～11：30 骨盤コンディショ ニングヨガ 花★★	10：45～11：00
溶岩タイム 11：30～13：30	11：30～12：30 フローヨガ Kaori ★★
	溶岩タイム 12：30～13：30
14：00～15：00 ヒーリングヨガ Ami ★	14：00～15：00 シェイプアップ ヨガ Yasuyo ★★★
溶岩タイム～15：15	
	15：00～15：30
15：45～16：30 フローヨガ Ami★★	16：00～16：45 やさしい デトックスヨガ 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 ★★	
溶岩タイム ～18：30	17：30～18：30 アロマ 冷え・むくみ改善 ヨガ Takako★★
	18：30～18：45
19：00～20：00 アロマ ビューティーヨガ 珠恵 ★	
溶岩タイム～20：15	19：15～20：15 ビギナーヨガ マイコ ★
	20：15～20：30
20：45～21：30 デトックスヨガ 珠恵★★	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14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15日 (土)	
豊見城	那覇
	休館日 カルド豊見城店は営業しております
10：30～11：30 フローヨガ MISAKI ★★	
溶岩タイム～11：45	
12：15～13：00 リラックスヨガ MISAKI★	
溶岩タイム～13：30	
14：00～15：00 パワーヨガ みゆき ★★★	
溶岩タイム～15：15	
15：45～16：30 ビギナーヨガ みゆき★	
溶岩タイム～16：45	
17：15～17：45 ベシクフローヨガ ★★	
溶岩タイム～18：00	
19：00 閉館	

※整理券はなくなり次第、配布終了

※プラチナ会員様以外の同日2本目の時間外利用料1,980円(税込)でご参加

※レッスン開始後の途中入退室はお断り

※シャワーブース場所取りの為に途中退室は不可

※スタジオへのバスタオル、フェイスタオルは持ち込み可

※携帯電話や貴重品はロッカーにお預けください

※レッスン中・溶岩タイム中は、携帯電話の電源をオフにしてください

※スタジオからご退出の際には消毒をお願いします

※お手続きの締め時間は営業終了60分前までです

8月16日（日）	
豊見城	那覇
休館日 カード那覇店は営業しております	
	10：30～11：30 テンセグリティー ・ヴィンヤサ Miki ★★★
	11：30～11：45
	12：15～13：00 陰ヨガ Miki ★
	13：00～13：15
	13：45～14：45 ベーシックヨガ 愛海 ★★
	溶岩タイム 14：45～16：00
	16：30～17：15 アロマ リラックスヨガ MISAKI★
	17：15～17：30
	18：00～19：00 やさしいパワーヨガ MISAKI★★
20：00 閉館	

ますので、予めご了承ください。

スは1,980円(税込)、

だけです。

ております。

はご連絡ください。

お水以外のお持ち込みはお断りしております。

ださい。

りにタオルを敷いてご利用下さい。

しでヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。

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。 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 22:00

※お手続きの締め時間は営業終了60分前となります。