

CALDO TOMISHIRO STUDIO TIMETABLE
沖縄エリア週間プログラム 8/17～8/23

8月17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 アシュタंगा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 ★★	16：00～16：45 バレトン MIHO★★★
溶岩タイム ～16：45	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18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 やさしいパワー ヨガ Mika★★
	14：00～14：15
14：00～15：00 アロマ ベーシックヨガ キララ★★	
溶岩タイム～15：15	14：45～15：45 リラックスヨガ Mika★
	12：30～12：45
15：45～16：30 ビギナーヨガ キララ★	
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 キララ★★
	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★	20：45～21：45 アシュタंगा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19日（水）	
豊見城	那覇
10：30～11：15 陰ヨガ Miki★	10：00～11：00 ヴィンヤサフロ ーヨガ natsu★★★
溶岩タイム～11：45	11：00～11：15
12：15～13：15 テンセグリティ・ ヨガ@ Miki★★	11：45～12：30 アロマやさしい デトックスヨガ natsu★
溶岩タイム～13：30	12：30～12：45
	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 ビギナーヨガ 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20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 リラックスヨガ Kaori★
	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 ★★	17：30～18：30 アロマ 冷え・むくみ改善 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 ビギナーヨガ 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 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21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 11：30～13：30	11：30～12：30 パワーヨガ SAYAKA★★★
	12：30～12：45
	13：15～14：15 アロマ ビューティーヨガ かな★
ゆるホット	14：15～14：30
14：00～15：15 ヨガアドバンス75 鈴★★★+(3.5)	15：00～15：45 デトックスヨガ かな★★
溶岩タイム ～16：45	溶岩タイム 15：45～16：45
17：15～18：00 やさしい デトックスヨガ 鈴★	17：15～18：30 ヨガアドバンス75 みゆき★★★+(3.5)
溶岩タイム～18：30	
	18：30～18：45
19：00～20：00 アロマ ルーシーダットン ヒロコ★★	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22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 リフレッシュヨガ みゆき★★	14：45～15：45 アロマ ビューティーヨガ かな★
溶岩タイム～15：15	15：45～16：00
15：45～16：30 パワーヨガ みゆき★	16：30～17：30 シェイプアップ ヨガ 鈴★★★
溶岩タイム～16：45	17：30～17：45
17：15～18：00 SENセルフマッサー ージュルーシーダ ットンヒロコ★	18：15～19：00 やさしい フローヨガ 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。	
19：00 閉館	
	20：00 閉館

8月23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 ★	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 Mika★★	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 Mika★	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。

※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。