

CALDO OKINAWA STUDIO
沖縄エリア週間プログラム

TIMETABLE
8/24～8/30

8月24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 ボディメイクヨガ 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	アロマ溶岩タイム 13：00～15：15
14:30	溶岩タイム 14：15～15：30
15:00	
15:30	
16:00	15：45～16：15 免疫を整えるヨガ ★★
16:30	16：00～16：45 ヴィンヤサフロ ーヨガ 代行調整中★★★
17:00	16：45～17：00
17:30	17：15～18：15 ベーシックヨガ キララ ★★
18:00	17：30～18：30 アロマやさしい デトックスヨガ 珠恵 ★
18:30	18：30～18：45
19:00	19：00～19：45 ビギナー ピラティス Miki★
19:30	19：15～20：15 コアトレヨガ natsu ★★
20:00	20：15～20：30
20:30	20：30～21：30 デンセグリティ・ ヨガ® Miki ★★
21:00	21：00～21：45 ヨガニドラ natsu★
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	

8月25日（火）	
豊見城	那覇
旧盆特別プログラム	
休館日	
カルド豊見城店は営業しております	
22：30 閉館	

8月26日（水）	
豊見城	那覇
休館日	
旧盆特別プログラム	
カルド那覇店は営業しております	
22：30 閉館	

8月27日（木）	
豊見城	那覇
休館日・旧盆の為	
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28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
	ゆるホット
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29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 リラクソヨガ 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 ★
	15：45～16：00
15：45～16：30 ビギナーヨガ みゆき★	
溶岩タイム～16：45	16：30～17：30 シェイプアップ ヨガ 鈴 ★★★
	17：30～17：45
17：15～18：00 ルーシーダットン ヒロコ ★★	
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。	18：15～19：00 やさしい フローヨガ 鈴★
19：00 閉館	
	20：00 閉館

8月30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 デンセグリティー ・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 Yasuyo ★★	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 Yasuyo★	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 リラクソヨガ 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の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。