

CALDO OKINAWA STUDIO TIMETABLE
沖縄エリア週間プログラム 9/7～9/13

9月7日（月）	
豊見城	那覇
	10：00～11：00 SENセルフマッ サージュールシー 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	代行
ゆるホット	11：45～12：45 フローヨガ Mika ★★
12：15～13：00 アシュタンガヨガ かなこ★★★	12：45～13：00
	代行
アロマ溶岩タイム 13：00～15：15	13：30～14：15 やさしい デトックスヨガ Mika★
	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 パワーヨガ 代行調整中★★★★
	16：45～17：00
17：15～18：15 ベーシックヨガ キララ★★	リカバリーボール必須 17：30～18：30 アロマリカバリー ボール× ビューティーヨガ 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 肩こり・腰痛改善 ヨガ natsu ★★
溶岩タイム～20：00	20：15～20：30
20：30～21：30 デンセグリティ・ 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	

9月8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 ボディメイクヨガ 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 ★
15：45～16：30 ビギナーヨガ キララ★	
溶岩タイム 16：30～18：30	溶岩タイム 15：45～18：45
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	

9月9日（水）	
豊見城	那覇
	10：00～11：00 シェイプアップ 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 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 アロマ陰ヨガ Ami ★
	15：45～16：00
	リカバリーボール必須
	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 ヒーリングヨガ 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	

9月10日 (木)	
豊見城	那覇
	10：00～10：45 ビギナーヨガ 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 コアトレヨガ 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 ヴィンヤサフロ ーヨガ 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 アロマやさしい 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 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 ストレッチングヨ 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	

9月11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 やさしいフロー 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 ボディコンディ ショニングヨガ 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

9月12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 ビギナーヨガ MISAKI★	12：15～13：00 ボディコンディ ショニングヨガ 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 鈴★★★	
溶岩タイム～15：15	14：45～15：45 アロマ ビギナーヨガ かな ★
15：45～16：30 リラックスヨガ 鈴★	15：45～16：00
溶岩タイム～16：45	16：30～17：30 シェイプアップ ヨガ みゆき ★★★
17：15～18：00 ルーシーダットン ヒロコ★★	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 みゆき★
19：00 閉館	
	20：00 閉館

9月13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	
	代行
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 ヴィンヤサフロー ヨガ 代行調整中 ★★★
溶岩タイム～11：45	11：30～11：45
	代行
12：15～13：15 肩こり腰痛 改善ヨガ Yasuyo★★	12：15～13：00 ヒーリングヨガ 代行調整中 ★
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。