

# CALDO OKINAWA STUDIO TIMETABLE

## 沖縄エリア週間プログラム 9/28～9/30

| 9月28日 (月) |                                                    | 9月29日 (火)                                  |                                              | 9月30日 (水)                                |                                            |
|-----------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 豊見城       | 那覇                                                 | 豊見城                                        | 那覇                                           | 豊見城                                      | 那覇                                         |
| 9:00      |                                                    |                                            |                                              |                                          | <div>休館日</div> <div>カルド豊見城店は営業しております</div> |
| 9:30      |                                                    |                                            |                                              |                                          |                                            |
| 10:00     | 10:00～11:00<br>SENセルフマッ<br>サージルーシー<br>ダットン<br>ヒロコ★ |                                            | 10:00～11:00<br>テンセグリティ<br>・ヨガ®<br>Miki<br>★★ |                                          |                                            |
| 10:30     | 10:30～11:30<br>ビューティーヨガ<br>かなこ★                    | 10:30～11:15<br>コアトレヨガ<br>MISAKI★★          | 11:00～11:15                                  | 10:30～11:15<br>陰ヨガ<br>Miki★              |                                            |
| 11:00     | 11:00～11:15                                        |                                            |                                              |                                          |                                            |
| 11:30     | 溶岩タイム～11:45                                        | 溶岩タイム～11:45                                |                                              | 溶岩タイム～11:45                              |                                            |
| 12:00     | ゆるホット                                              |                                            | 11:45～12:30<br>ビギナー<br>ピラティス<br>Miki★        |                                          |                                            |
| 12:30     | 12:15～13:00<br>アシュタンガヨガ<br>かなこ★★★                  | 12:15～13:15<br>ストレッチングヨガ<br>MISAKI★        | 12:30～12:45                                  | 12:15～13:15<br>テンセグリティ・<br>ヨガ®<br>Miki★★ |                                            |
| 13:00     |                                                    |                                            |                                              |                                          |                                            |
| 13:30     | アロマ溶岩タイム<br>13:00～15:15                            | 溶岩タイム～13:30                                | 13:15～14:00<br>ボディメイクヨガ<br>Mika★★            | 溶岩タイム～13:30                              |                                            |
| 14:00     |                                                    | 14:00～15:00<br>アロマ<br>ベーシックヨガ<br>キララ★★     | 14:00～14:15                                  | 14:00～14:30<br>全身ストレッチ<br>★              |                                            |
| 14:30     | 溶岩タイム<br>14:15～15:30                               | 溶岩タイム～15:15                                | 14:45～15:45<br>リラックスヨガ<br>Mika<br>★          | 溶岩タイム<br>14:30～16:45                     |                                            |
| 15:00     |                                                    |                                            |                                              |                                          |                                            |
| 15:30     | 15:45～16:15<br>免疫を整えるヨガ<br>★★                      | 15:45～16:30<br>ビギナーヨガ<br>キララ★              |                                              |                                          |                                            |
| 16:00     | 溶岩タイム<br>～16:45                                    | 16:00～16:45<br>バレトン<br>MIHO★★★             |                                              |                                          |                                            |
| 16:30     |                                                    | 16:45～17:00                                |                                              |                                          |                                            |
| 17:00     |                                                    | 溶岩タイム<br>16:30～18:30                       | 溶岩タイム<br>15:45～18:45                         |                                          |                                            |
| 17:30     | 17:15～18:15<br>ベーシックヨガ<br>キララ★★                    |                                            |                                              | 17:15～18:15<br>アロマ<br>ビギナーヨガ<br>珠恵★      |                                            |
| 18:00     | 溶岩タイム～18:30                                        |                                            |                                              | 溶岩タイム～18:30                              |                                            |
| 18:30     |                                                    |                                            |                                              |                                          |                                            |
| 19:00     | 19:00～19:45<br>ビギナー<br>ピラティス<br>Miki★              | 19:00～19:45<br>ヴィンヤサ<br>フローヨガ<br>Yasuyo★★★ | 19:15～20:00<br>アロマやさしい<br>フローヨガ<br>かなこ★      | 19:00～20:00<br>冷え・むくみ<br>改善ヨガ<br>鈴★★     |                                            |
| 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     |                                                    |                                            | 20:00～20:15                                  |                                          |                                            |
| 20:30     | 20:30～21:30<br>テンセグリティ・<br>ヨガ®<br>Miki★★           | 20:30～21:30<br>ヒーリングヨガ<br>Yasuyo★          | ゆるホット                                        | 20:45～21:30<br>プラネタリウム<br>リラックスヨガ<br>鈴★  |                                            |
| 21:00     |                                                    |                                            | 20:45～21:45<br>アシュタンガヨガ<br>かなこ<br>★★★        |                                          |                                            |
| 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。                         | 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     | 22:30 閉館                                           | 22:30 閉館                                   |                                              | 22:30 閉館                                 |                                            |