

CALDO OKINAWA STUDIO TIMETABLE
沖縄エリア週間プログラム 10/12～10/18

10月12日（月）	
豊見城	那覇
スポーツの日特別プログラム	
22：30 閉館	

10月13日（火）	
豊見城	那覇
	10：00～11：00 デンセグリティー ・ヨガ@ Miki ★★
10：30～11：30 やさしい パワーヨガ 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★
12：15～13：00 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 パワーヨガ Mika★★★
14：00～14：45 アロマ ベシックヨガ キララ★★	14：00～14：15
溶岩タイム～15：15	14：45～15：45 リラックスヨガ Mika ★
15：45～16：45 ビギナーヨガ キララ★	
溶岩タイム 16:45～18:30	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
	ゆるホット
20：30～21：30 ヒーリングヨガ Yasuyo★	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	

10月14日（水）	
豊見城	那覇
10：30～11：15 陰ヨガ Miki ★	10：00～11：00 シェイプアップ ヨガ natsu ★★★
溶岩タイム～11：45	11：00～11：15
12：15～13：15 デンセグリティー・ ヨガ@ Miki★★★	11：45～12：30 ヨガニドラ natsu★
溶岩タイム～13：30	12：30～12：45
13：15～14：15 姿勢改善ヨガ Ami ★★	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	アロマ ストレッチングヨ ガ Ami
	15：45～16：00
	16：30～17：30 ベシックヨガ 愛海 ★★
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 ボディコンディ ションングヨガ 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 リラックスヨガ 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	

10月15日（木）	
豊見城	那覇
	休館日
10：30～11：30 骨盤コンディショ ニングヨガ 花★★	
溶岩タイム 11：30～13：30	
14：00～15：00 ヒーリングヨガ Ami ★	
溶岩タイム～15：15	
15：45～16：30 フローヨガ Ami★★	
溶岩タイム～16：45	
17：15～17：45 筋トレエクササイズ ★★	
溶岩タイム ～18：30	
19：00～20：00 アロマ ビューティーヨガ 珠恵 ★	
溶岩タイム～20：15	
20：45～21：30 デトックスヨガ 珠恵★★	
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	

イベント開催中★詳しくはこちら



10月15日

10月16日（金）	
豊見城	那覇
休館日 イベント開催中★詳しくはこちら	10：00～10：45 リフレッシュ ヨガ SAYAKA★★
	10：45～11：00
	11：30～12：30 ビューティーヨガ SAYAKA ★
	12：30～12：45
	13：15～14：15 アロマ デトックスヨガ かな ★★
	14：15～14：30
	15：00～15：45 やさしい フローヨガ かな★
	溶岩タイム 15：45～16：45
	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
	19：15～20：15 ヒーリングヨガ Yasuyo ★
	20：15～20：30
	21：00～21：45 骨盤コンディショ ニングヨガ Yasuyo★★
	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	

10月17日（土）	
豊見城	那覇
	代行
10：30～11：30 フローヨガ MISAKI★★	10：30～11：30 やさしいフローヨ ガ 調整中 ★
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 ボディメイクヨガ マイコ★★
溶岩タイム～13：30	溶岩タイム 13：00～14：15
14：00～15：00 アロマ リフレッシュヨガ 鈴★★	14：45～15：45 アロマやさしい デトックスヨガ かな ★
溶岩タイム～15：15	
	15：45～16：00
15：45～16：30 パワーヨガ 鈴★★★	
溶岩タイム～16：45	16：30～17：30 シェイプアップ ヨガ みゆき ★★★
	17：30～17：45
17：15～17：45 全身ストレッチ★	
溶岩タイム ～18：00	18：15～19：00 リラックスヨガ みゆき★
19：00 閉館	20：00 閉館

10月18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 みゆき ★	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
12：15～12：45 姿勢を整え呼吸を 深めるヨガ★★	12：15～13：00 陰ヨガ Miki ★
溶岩タイム ～13：30	13：00～13：15
14：00～15：00 ボディメイクヨガ Yasuyo ★★	13：45～14：45 ベシックヨガ 愛海 ★★
溶岩タイム～13：30	溶岩タイム 14：45～16：00
15：45～16：30 ストレッチングヨガ Yasuyo★	
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。	16：30～17：15 アロマ ビギナーヨガ MISAKI★
	17：15～17：30
	代行
18：00 閉館	18：00～19：00 フローヨガ Kaori★★
	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。

※スタジオからご退室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。