

CALDO OKINAWA STUDIO TIMETABLE
沖縄エリア週間プログラム 10/5～10/11

10月5日 (月)		10月6日 (火)		10月7日 (水)		10月8日 (木)		10月9日 (金)		10月10日 (土)		10月11日 (日)	
豊見城		那覇		豊見城		豊見城		豊見城		豊見城		豊見城	
9:00								9：00～9：45 姿勢改善ヨガ ako★★				9：00～9：45 リフレッシュヨガ みゆき★★	
9:30								溶岩タイム～10：00				溶岩タイム～10：00	
10:00										10：00～10：45 リフレッシュ ヨガ SAYAKA★★			
10:30		10：00～11：00 デンセグリティー ・ヨガ® Miki ★★		10：00～11：00 シェイプアップ ヨガ natsu ★★★		10：00～10：45 ストレッチング ガ Kaori★		10：30～11：30 フローヨガ MISAKI ★★		10：30～11：30 やさしいフローヨ ガ マイコ ★		10：30～11：30 アロマやさしい デトックスヨガ みゆき ★	
11:00		11：00～11：15		11：00～11：15		10：30～11：30 骨盤コンディショ ニングヨガ 花★★		10：45～11：00		10：45～11：00		10：30～11：30 デンセグリティー ・ヴィンヤサ Miki ★★★	
11:30		溶岩タイム～11：45		溶岩タイム～11：45				溶岩タイム～11：45		11：30～12：30 ビューティーヨガ SAYAKA ★		溶岩タイム～11：45	
12:00		ゆるホット		11：45～12：30 ビギナー ピラティス Miki★		11：30～12：30 やさしいパワーヨ ガ Kaori ★★		12：15～13：00 アロマ リフレッシュヨガ 鈴★★		12：15～13：00 ビギナーヨガ MISAKI★		12：15～13：00 ポディメイクヨガ マイコ★★	
12:30		12：15～13：00 アシュタンガヨガ かなこ ★★★		12：30～12：45		12：15～13：15 テンセグリティー・ ヨガ® Miki★★		12：30～12：45		12：15～13：00 ビギナーヨガ MISAKI★		12：15～12：45 姿勢を整え呼吸を 深めるヨガ★★	
13:00						溶岩タイム～13：30		溶岩タイム 11：30～13：30		13：15～14：15 アロマ デトックスヨガ かな ★★		溶岩タイム ～13：30	
13:30		13：15～14：00 パワーヨガ Mika★★★		13：15～14：15 姿勢改善ヨガ Ami ★★				溶岩タイム 13：00～15：15		14：00～15：00 ボディメイクヨガ Yasuyo ★★		13：00～13：15	
14:00		14：00～14：15		14：00～14：30 全身ストレッチヨ ガ ★		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 ★★★		14：15～14：30		14：00～15：00 ボディメイクヨ ガ Yasuyo ★★	
14:30				14：15～14：30		溶岩タイム～15：15		15：00～15：30		15：00～15：45 やさしい フローヨガ かな★		溶岩タイム 14：45～16：00	
15:00		14：45～15：45 リラックスヨガ Mika ★		溶岩タイム 14：30～16：45		15：45～16：30 フローヨガ Ami★★		溶岩タイム 15：45～16：45		16：00～17：00 ルシーダットン ヒロコ★★		15：45～16：30 ストレッチングヨ ガ Yasuyo★	
15:30		15：45～16：15 免度を整えるヨ ガ ★★				16：00～17：00 リカバリーボールx ビギナーヨガ キララ★		17：00～17：15		17：15～18：00 ゆるホット		16：30～17：30 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。	
16:00		溶岩タイム ～16：45		16：30～17：30 ベーシックヨガ 愛海 ★★		17：15～17：45 筋トレエクササイ ズ ★★		溶岩タイム 17：00～18：30		17：30～17：45		16：30～17：15 アロマ ビギナーヨガ MISAKI★	
16:30				溶岩タイム 15：45～18：45		溶岩タイム～18：30		18：30～18：45		18：15～19：00 リラックスヨガ みゆき★		17：15～17：30	
17:00		17：15～18：15 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 ★		19：00～20：00 アロマ ビューティーヨ ガ 珠恵 ★		19：00～20：00 アロマ ビューティーヨ ガ Miki ★★★		19：00 閉館		18：00 閉館	
17:30		溶岩タイム～18：30		溶岩タイム 17：30～18:45		溶岩タイム～18：30		19：15～20：15 パワーヨガ マイコ ★★★		20：00 閉館		18：00～19：00 フローヨガ MISAKI★	
18:00				溶岩タイム 17：30～18:45		溶岩タイム～18：30		20：15～20：30				20：00 閉館	
18:30				溶岩タイム 17：30～18:45		溶岩タイム～18：30							
19:00		19：00～19：45 ビギナー ピラティス Miki★		19：00～20：00 冷え・むくみ 改善ヨ ガ 鈴★★		19：00～20：00 アロマ ビューティーヨ ガ 珠恵 ★		20：45～21：30 全身ストレッチヨ ガ ★		21：00～21：45 骨盤コンディショ ニングヨ ガ Yasuyo★			
19:30		溶岩タイム～20：00		19：15～20：00 アロマやさしい フローヨガ かなこ★		19：15～20：15 パワーヨガ マイコ ★★★		溶岩タイム～22：30					
20:00				20：00～20：15		溶岩タイム～20：15							
20:30		20：30～21：30 デンセグリティー・ ヨガ® Miki ★★		20：45～21：30 プラネタリウム リラックスヨ ガ 鈴★		20：45～21：30 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。					
21:00		ゆるホット		20：45～21：45 アシュタンガヨ ガ かなこ ★★★		20：00～20：15							
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。		20：00～20：15							
22:00		22：30 閉館		22：30 閉館		22：30 閉館		22：30 閉館		22：30 閉館		22：30 閉館	

休館日

カルド豊見城店は営業しております

休館日

イベント開催中★詳しくはこちら



※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。