

CALDO OKINAWA STUDIO
沖縄エリア週間プログラム

TIMETABLE
9/28～10/4

9月28日（月）	
豊見城	那覇
	10：00～11：00 SENセルフマッ サージルーシー ダットン ヒロコ★
10：30～11：30 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 アシュタंगा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 ★★	16：00～16：45 バレトン MIHO★★★
溶岩タイム ～16：45	16：45～17：00
リカバリーボール必須	
17：15～18：15 ベーシックヨガ キララ★★	17：30～18：30 アロマリカバリー ボールx 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 テンセグリティ・ 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29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
	ゆるホット
20：30～21：30 ヒーリングヨガ Yasuyo★	20：45～21：45 アシュタंगा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30日（水）	
豊見城	那覇
10：30～11：15 陰ヨガ Miki★	
溶岩タイム～11：45	
12：15～13：15 テンセグリティ・ ヨガ@ Miki★★	
溶岩タイム～13：30	
14：00～14：30 全身ストレッチヨガ ★	
溶岩タイム 14：30～16：45	
17：15～18：15 アロマ ビギナーヨガ 珠恵★	
溶岩タイム～18：30	
19：00～20：00 冷え・むくみ 改善ヨガ 鈴★★	
溶岩タイム～20：15	
20：45～21：30 プラネタリウム リラックスヨガ 鈴★	
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	

休館日

カルド豊見城店は営業しております

10月1日（木）	
豊見城	那覇
	10：00～10：45 ストレッチングヨ ガ Kaori★
	10：45～11：00
	11：30～12：30 やさしいパワーヨ ガ Kaori ★★
	溶岩タイム 12：30～13：30
	14：00～15：00 ヴィンヤサ フローヨガ Yasuyo ★★★
	15：00～15：30
	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
	17：45～18：30 アロマ デトックスヨガ キララ★★
	18：30～18：45
	19：15～20：15 パワーヨガ マイコ ★★★
	20：15～20：30
	21：00～21：45 やさしい デトックスヨガ 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	

休館日

イベント開催中★詳しくはこちら



10月2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 リフレッシュ 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 ビューティーヨガ SAYAKA ★
	12：30～12：45
ゆるホット	13：15～14：15 アロマ デトックスヨガ かな ★★
14：00～15：15 ヨガアドバンス75 鈴 ★★★★+(3.5)	14：15～14：30
溶岩タイム ～16：45	15：00～15：45 やさしい フローヨガ かな★
	溶岩タイム 15：45～16：45
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 骨盤コンディショ 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	

10月3日（土）	
豊見城	那覇
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 ★
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 パワーヨガ 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 アロマ リラックスヨガ 鈴★	16：30～17：30 シェイプアップ ヨガ みゆき ★★★
溶岩タイム～16：45	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 リラックスヨガ みゆき★
19：00 閉館	
	20：00 閉館

10月4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 テンセグリティー ・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 ベーシックヨガ 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
18：00 閉館	18：00～19：00 フローヨガ 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。

※スタジオからご退会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。