

CALDO OKINAWA STUDIO TIMETABLE  
沖縄エリア週間プログラム 10/19～10/25

| 10月19日 (月) |  | 10月20日 (火)                                          |  | 10月21日 (水)                                    |  | 10月22日 (木)                                   |  | 10月23日 (金)                                     |  | 10月24日 (土)                                    |  | 10月25日 (日)                                           |  |
|------------|--|-----------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------|--|----------------------------------------------|--|------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------|--|------------------------------------------------------|--|
| 豊見城        |  | 那覇                                                  |  | 豊見城                                           |  | 那覇                                           |  | 豊見城                                            |  | 豊見城                                           |  | 豊見城                                                  |  |
|            |  |                                                     |  |                                               |  |                                              |  |                                                |  |                                               |  |                                                      |  |
| 9:00       |  |                                                     |  |                                               |  |                                              |  |                                                |  |                                               |  |                                                      |  |
| 9:30       |  |                                                     |  |                                               |  |                                              |  | 9：00～9：45<br>姿勢改善ヨガ<br>ako★★                   |  |                                               |  | 9：00～9：45<br>リフレッシュヨガ<br>みゆき★★                       |  |
| 10:00      |  |                                                     |  |                                               |  |                                              |  | 溶岩タイム～10：00                                    |  | 10：00～10：45<br>リフレッシュ<br>ヨガ<br>SAYAKA★★       |  | 溶岩タイム～10：00                                          |  |
| 10:30      |  | 10：00～11：00<br>SENセルフマッ<br>サージュルーシー<br>ダットン<br>ヒロコ★ |  | 10：00～11：00<br>デンセグリティ<br>ー・ヨガ®<br>Miki<br>★★ |  | 10：00～11：00<br>シェイプアップ<br>ヨガ<br>natsu<br>★★★ |  | 10：00～10：45<br>ストレッチング<br>ヨガ<br>Kaori★         |  |                                               |  |                                                      |  |
| 11:00      |  | 11：00～11：15                                         |  | 11：00～11：15                                   |  | 11：00～11：15                                  |  | 10：30～11：30<br>骨盤コンディショ<br>ニングヨガ<br>花★★        |  | 10：30～11：30<br>フローヨガ<br>MISAKI★★              |  | 10：30～11：30<br>やさしいフロー・ヨ<br>ガ<br>マイコ<br>★            |  |
| 11:30      |  | 溶岩タイム～11：45                                         |  | 溶岩タイム～11：45                                   |  | 溶岩タイム～11：45                                  |  | 10：30～11：30<br>ストレッチングヨガ<br>ako★               |  | 10：45～11：00                                   |  | 溶岩タイム～11：45                                          |  |
| 12:00      |  | ゆるホット                                               |  |                                               |  |                                              |  |                                                |  | 11：30～12：30<br>ビューティーヨガ<br>SAYAKA<br>★        |  |                                                      |  |
| 12:30      |  | 11：45～12：45<br>冷え・むくみ改善<br>ヨガ<br>MISAKI★★           |  | 11：45～12：30<br>ピギナー<br>ピラティス<br>Miki★         |  | 11：45～12：30<br>ヨガニドラ<br>natsu★               |  | 11：30～12：30<br>やさしいバワー・ヨ<br>ガ<br>Kaori<br>★★   |  | 12：30～12：45                                   |  | 12：15～12：45<br>姿勢を整え呼吸を<br>深めるヨガ★★                   |  |
| 13:00      |  | 12：15～13：00<br>アシュタंगाヨガ<br>かなこ★★★                  |  | 12：30～12：45                                   |  | 12：30～12：45                                  |  | 溶岩タイム<br>11：30～13：30                           |  | 12：30～12：45                                   |  | 溶岩タイム<br>～13：30                                      |  |
| 13:30      |  |                                                     |  | 溶岩タイム～13：30                                   |  | 12：15～13：15<br>デンセグリティ・<br>ヨガ®<br>Miki★★★    |  |                                                |  | 13：15～14：15<br>アロマ<br>デトックスヨガ<br>かな<br>★★     |  | 溶岩タイム<br>13：00～14：15                                 |  |
| 14:00      |  | アロマ溶岩タイム<br>13：00～15：15                             |  | 13：15～14：00<br>パワーヨガ<br>Mika★★★               |  | 13：15～14：15<br>姿勢改善ヨガ<br>Ami<br>★★           |  | 14：00～15：00<br>ヴィンヤサ<br>フローヨガ<br>Yasuyo<br>★★★ |  | 14：15～14：30                                   |  | 14：00～15：00<br>アロマ<br>リフレッシュヨガ<br>鈴★★★               |  |
| 14:30      |  | 溶岩タイム<br>14：15～15：30                                |  | 14：00～14：45<br>アロマ<br>ベーシックヨガ<br>キララ★★        |  | 14：15～14：30                                  |  | 14：00～15：00<br>ヒーリングヨガ<br>Ami★                 |  | 15：00～15：30                                   |  | 14：45～15：45<br>アロマやさしい<br>デトックスヨガ<br>かな<br>★         |  |
| 15:00      |  |                                                     |  | 溶岩タイム～15：15                                   |  | アロマ<br>ストレッチングヨ<br>ガ<br>Ami                  |  | 溶岩タイム～15：15                                    |  | 15：00～15：45<br>やさしい<br>フロー・ヨガ<br>かな★          |  | 15：45～16：30<br>パワ－ヨガ<br>鈴★★★                         |  |
| 15:30      |  | 15：45～16：15<br>免疫を整えるヨガ<br>★★                       |  | 15：45～16：45<br>ピギナーヨガ<br>キララ★                 |  | 15：45～16：00                                  |  | 溶岩タイム<br>～16：45                                |  | 溶岩タイム<br>15：45～16：45                          |  | 15：45～16：30<br>ストレッチングヨガ<br>代行★                      |  |
| 16:00      |  | 溶岩タイム<br>～16：45                                     |  | 16：00～16：45<br>バレット<br>MIHO★★★                |  | 16：30～17：30<br>ベーシックヨガ<br>愛海<br>★★           |  | 15：45～16：30<br>フロー・ヨガ<br>Ami★★★                |  | 16：30～17：30<br>シェイプアップ<br>ヨガ<br>みゆき<br>★★★    |  | 15：45～16：30<br>ストレッチングヨガ<br>代行★                      |  |
| 16:30      |  |                                                     |  | 溶岩タイム<br>16:45～18:30                          |  | 17：15～18：15<br>アロマ<br>ピギナーヨガ<br>珠恵<br>★      |  | 16：00～17：00<br>リカバリーボール×<br>ピギナー・ヨガ<br>キララ★    |  | ゆるホット                                         |  | 16：30～17：30<br>シェイプアップ<br>ヨガ<br>みゆき<br>★★★           |  |
| 17:00      |  |                                                     |  |                                               |  | 溶岩タイム<br>17：30～18:45                         |  | 17：15～17：45<br>筋トレエクササイズ<br>★★                 |  | 17：15～18：00<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>鈴★          |  | 17：15～18：00<br>SENセルフマッサー<br>ージュルーシー<br>ダットン<br>ヒロコ★ |  |
| 17:30      |  | 17：15～18：15<br>ベーシックヨガ<br>キララ★★                     |  |                                               |  | 溶岩タイム<br>～18：30                              |  | 溶岩タイム<br>～18：30                                |  | 17：15～18：30<br>ヨガアドバンス75<br>みゆき<br>★★★★+(3.5) |  | シャワー待ちのお時<br>間は溶岩タイムとし<br>て利用できます。                   |  |
| 18:00      |  | 溶岩タイム～18：30                                         |  | 19：00～19：45<br>ヴィンヤサ<br>フローヨガ<br>Yasuyo★★★    |  | 19：00～20：00<br>冷え・むくみ<br>改善ヨガ<br>鈴★★★        |  | 17：45～18：30<br>アロマ<br>デトックスヨガ<br>キララ★★         |  | 18：30～18：45                                   |  | 18：15～19：00<br>リラックスヨガ<br>みゆき★                       |  |
| 18:30      |  | 18：30～18：45                                         |  | 溶岩タイム<br>16:45～18:30                          |  | 溶岩タイム～18：30                                  |  | 18：30～18：45                                    |  | 19：00 閉館                                      |  | 18：00 閉館                                             |  |
| 19:00      |  |                                                     |  | 19：00～19：45<br>ヴィンヤサ<br>フロー・ヨガ<br>Yasuyo★★★   |  | 19：00～20：00<br>冷え・むくみ<br>改善ヨガ<br>鈴★★★        |  | 19：00～20：00<br>アロマ<br>ビューティー・ヨ<br>ガ<br>珠恵★     |  | 19：00 閉館                                      |  | 20：00 閉館                                             |  |
| 19:30      |  | 19：15～20：15<br>コアトレヨガ<br>natsu<br>★★                |  | 19：15～20：00<br>アロマやさしい<br>フロー・ヨガ<br>かなこ★      |  | 19：15～20：00<br>デンセグリティ・<br>ヨガ®<br>Miki★★★    |  | 19：15～20：15<br>パワ－ヨガ<br>マイコ<br>★★★             |  | 19：00 閉館                                      |  | 20：00 閉館                                             |  |
| 20:00      |  | 溶岩タイム～20：00                                         |  | 20：00～20：15                                   |  | 溶岩タイム～20：15                                  |  | 溶岩タイム～20：15                                    |  | 20：15～20：30                                   |  | 20：15～20：30                                          |  |
| 20:30      |  |                                                     |  | 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★      |  | 20：45～21：30<br>デトックスヨガ<br>珠恵★★★                |  | 21：00～21：45<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>マイコ★        |  | 21：00～21：45<br>骨盤コンディショ<br>ニングヨガ<br>Yasuyo★★★        |  |
| 21:00      |  | 21：00～21：45<br>ヨガニドラ<br>natsu★                      |  | 20：45～21：45<br>アシュタंगाヨガ<br>かなこ<br>★★★        |  | 20：45～21：45<br>リラックスヨガ<br>田中エミ               |  | 20：45～21：30<br>全身ストレッチ<br>★                    |  | 21：00～21：45<br>骨盤コンディショ<br>ニングヨガ<br>Yasuyo★★★ |  | 21：00 閉館                                             |  |
| 21:30      |  |                                                     |  | 溶岩タイム～20：15                                   |  | 溶岩タイム～20：15                                  |  | 溶岩タイム～20：15                                    |  | 22：00 閉館                                      |  | 22：00 閉館                                             |  |
| 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。                   |  | 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                                      |  | 22：30 閉館                                             |  |

休館日 カルド豊見城店は営業しております

※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。