CALDO OKINAWA STUDIO TIMETABLE
沖縄エリア週間プログラム

12月14日（月）

豊見城

10:30〜11:30
やさしい
デトックスヨガ
かなこ★

溶岩タイム〜11:45

12:15〜13:00
ボディメイクヨガ
かなこ
★★

溶岩タイム
13:15〜

14:00〜14:30
ビギナーヨガ★

溶岩タイム

15:45〜16:15
免疫ヨガ★★

溶岩タイム
〜16:45

17:15〜18:00
アロマ
ベーシックヨガ
Ami★★

溶岩タイム〜18:30

19:00〜20:00
陰ヨガ
Miki★

20:30〜21:15
テンセグリティー・ヴィンヤサ
Miki★★★

22:00 閉館

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★

11:00〜11:15

11:45〜12:45
肩こり・腰痛
改善ヨガ
MISAKI★★

12:45〜13:00

13:30〜14:15
アロマ
ビューティーヨガ
MISAKI★

溶岩タイム
14:15〜15:15

代行

15:45〜16:30
パワーヨガ
Mika★★★

16:30〜16:45

17:15〜18:15
ヨガニドラ
natsu
★

18:15〜18:30

19:00〜19:45
やさしい
パワーヨガ
natsu★★

19:45〜20:00

20:15〜21:15
ビギナーヨガ
キララ★

12月15日（火）

豊見城

10:30〜11:30
フローヨガ
MISAKI★★

溶岩タイム〜11:45

12:15〜13:00
アロマ
ビューティーヨガ
MISAKI
★

溶岩タイム〜13:30

ゆるホット

14:00〜15:15
ヨガアドバンス
鈴
★★★+(3.5)

溶岩タイム
〜16:45

17:15〜18:00
リラックスヨガ
鈴★

溶岩タイム〜18:30

19:00〜20:00
デトックスヨガ
Yasuyo★★

20:30〜21:15
ストレッチングヨガ
Yasuyo★

22:00 閉館

那覇

休館日

カルド豊見城店は営業しております

12月16日（水）

豊見城

休館日

カルド那覇店は営業しております

22:00 閉館

那覇

10:00〜10:45
ヨガニドラ
natsu
★

10:45〜11:00

11:30〜12:30
シェイプアップ
ヨガ
natsu★★★

12:30〜12:45

13:15〜14:15
姿勢改善ヨガ
Ami
★★

14:15〜14:30

15:00〜15:45
アロマ
ヒーリングヨガ
Ami★

15:45〜16:00

変更あり

16:30〜17:30
ルーシーダットン
ヒロコ
★★

溶岩タイム
17:30〜18:30

週替わり

19:00〜20:00
リフレッシュヨガ
キララ★★

20:00〜20:15

週替わり

20:30〜21:15
ビギナーヨガ
キララ★

22:00 閉館

12月17日（木）

豊見城

10:30〜11:30
肩こり腰痛改善ヨガ
花★★

溶岩タイム
〜13:30

14:00〜15:00
フローヨガ
Ami★★

溶岩タイム〜15:15

15:45〜16:30
ヒーリングヨガ
Ami★

溶岩タイム
16:30〜

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
やさしい
フローヨガ
Mika★

20:30〜21:15
デトックスヨガ
Mika★★

22:00 閉館

那覇

代行

10:00〜11:00
ボディメイクヨガ
Mika
★★

11:00〜11:15

代行

11:45〜12:30
やさしい
デトックスヨガ
Mika★

溶岩タイム
12:30〜13:30

14:00〜15:00
ヴィンヤサ
フローヨガ
Yasuyo
★★★

15:00〜15:15

15:45〜16:45
リカバリーボール×
ビギナーヨガ
キララ★

16:45〜17:00

17:30〜18:15
アロマ
デトックスヨガ
キララ★★

18:15〜18:30

19:00〜19:45
シェイプアップ
ヨガ
マイコ★★★

19:45〜20:00

20:15〜21:15
ヒーリングヨガ
マイコ★

12月18日（金）

豊見城

10:30〜11:30
コアトレヨガ
ako★★

溶岩タイム〜11:45

12:15〜13:00
リラックスヨガ
ako★

溶岩タイム
13:15〜

14:00〜14:30
姿勢を整え呼吸を深めるヨガ★★

溶岩タイム
〜15:15

15:45〜16:30
アロマ
リフレッシュヨガ
キララ★★

溶岩タイム〜16:45

17:15〜18:15
ビューティーヨガ
キララ★

溶岩タイム〜18:30

19:00〜20:00
ルーシーダットン
ヒロコ★★

20:30〜21:00
ベーシック
フローヨガ★★

22:00 閉館

那覇

10:00〜10:45
パワーヨガ
SAYAKA★★★

10:45〜11:00

11:30〜12:30
ストレッチング
ヨガ
SAYAKA
★

12:30〜12:45

変更あり

13:15〜14:15
アロマ
ベーシックヨガ
愛海
★★

14:15〜14:30

変更あり

15:00〜15:45
ビギナーヨガ
愛海★

溶岩タイム
15:45〜16:30

ゆるホット
17:00〜18:15
ヨガアドバンス75
みゆき
★★★+(3.5)

18:15〜18:30

19:00〜20:00
やさしい
フローヨガ
Yasuyo★

20:00〜20:15

20:30〜21:15
骨盤コンディショニング
ヨガ
Yasuyo★★

12月19日（土）

豊見城

8:00〜8:45
リフレッシュヨガ
鈴★★

9:15〜10:00
リラックスヨガ
鈴★★

10:30〜11:30
冷えむくみ
改善ヨガ
MISAKI★★

溶岩タイム〜11:45

12:15〜13:00
ストレッチングヨガ
MISAKI★

溶岩タイム
13:00〜

14:00〜14:30
筋トレエクササイズ
★★

溶岩タイム
〜15:15

15:45〜16:30
アロマ
SENセルフマッサージ
ルーシーダットン
ヒロコ★

17:30 閉館

那覇

代行

8:30〜9:15
フローヨガ★★
Kaori

9:15〜9:30

代行

10:00〜11:00
やさしい
デトックスヨガ
Kaori
★

11:00〜11:15

11:45〜12:45
コアトレヨガ
マイコ★★

12:45〜13:00

13:30〜14:15
リラックスヨガ
マイコ
★

溶岩タイム
14:15〜15:30

16:00〜17:00
パワーヨガ
みゆき★★★

17:00〜17:15

17:45〜18:30
ストレッチング
ヨガ
みゆき★

19:00 閉館

12月20日（日）

豊見城

8:00〜8:45
ベーシックヨガ
ako★★

9:15〜10:00
ビギナーヨガ
みゆき★★

10:30〜11:30
アロマパワーヨガ
みゆき
★★★

溶岩タイム〜11:45

12:15〜12:45
ベーシック
フローヨガ★★★

溶岩タイム
〜13:30

14:00〜15:00
ボディコンディショニング
ヨガ
Yasuyo★★

溶岩タイム〜15:15

15:45〜16:30
ストレッチング
ヨガ
Yasuyo★

17:30 閉館

那覇

週替わり

8:30〜9:30
ストレッチングヨガ
natsu
★

9:30〜9:45

10:00〜11:00
テンセグリティーヴィンヤサ
Miki
★★★

11:00〜11:15

11:45〜12:30
陰ヨガ
Miki★

溶岩タイム
12:30〜14:00

14:30〜15:15
冷え・むくみ
改善ヨガ
MISAKI★★

15:15〜15:30

16:00〜17:00
ヒーリングヨガ
MISAKI★

17:00〜17:15

17:30〜18:30
ベーシックヨガ
愛海★★

19:00 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の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。
※スタジオからご退出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。