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

12月21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★★★

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 ako★★★
- 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★

22:00 閉館

12月22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★

那覇

- 10:00〜11:00 新年を軽やかに迎える!テンセグリティー・ヨガ® Miki★★
- 11:00〜11:15
- リカバリーボール貸出
- 11:45〜12:30 全身とのえビギナーピラティス Miki★
- 12:30〜12:45
- 13:15〜14:00 年末リフレッシュヨガ Mika★★
- 14:00〜14:15
- キャンドル
- 14:45〜15:45 やさしい年越しフローヨガ Mika★
- ((キャンドル)) 溶岩タイム 15:45〜18:30
- アロマ
- 19:00〜19:45 年終わりのご褒美**アロマ**リラックスヨガ かなこ★
- 19:45〜20:00
- ゆるホット
- 20:15〜21:15 年末の身体メンテナンス! アシュタンガヨガ かなこ★★★

22:00 閉館

12月23日（水）

豊見城

- リカバリーボール
- 10:30〜11:30 年末！カラダの大掃除〜全身ととのえビギナーピラティス〜 Miki★
- 溶岩タイム〜11:45
- 12:15〜13:00 新年を軽やかに迎えるテンセグリティー・ヨガ Miki★★
- 溶岩タイム〜13:30
- アロマ
- 14:00〜15:00 眠り納めヨガニドラ natsu ★
- 溶岩タイム 15:00〜
- 15:45〜16:15 シェイプヨガ★★★
- 溶岩タイム
- 17:15〜17:45 全身ストレッチ★
- 溶岩タイム 〜18:30
- 19:00〜20:00 まっすぐ澄んだ姿勢で迎える新年の為の姿勢改善ヨガ 鈴★★
- プラネタリウム
- 20:30〜21:15 今年最後の完全休息 睡眠の質を高めるヨガ 鈴★

那覇

- 10:00〜10:45 眠り納めヨガニドラ natsu★
- 10:45〜11:00
- アロマ
- 11:30〜12:30 絞り納めシェイプアップヨガ natsu★★★
- 12:30〜12:45
- 13:15〜14:15 太陽礼拝で整える年末リフレッシュヨガ Ami★★
- 14:15〜14:30
- 15:00〜15:45 1年の疲れを流すやさしいデトックスヨガ Ami★
- 15:45〜16:00
- キャンドル
- 16:30〜17:30 ルーシーダットン マインドフルネス瞑想 ヒロコ★★
- ((キャンドル)) 溶岩タイム 17:30〜18:30
- 19:00〜20:00 全身リセットボディコンディショニングヨガ Yayo★★
- 20:00〜20:15
- 20:30〜21:15 心地良く伸び〜るストレッチングヨガ Yayo★

22:00 閉館

12月24日（木）

豊見城

- 10:30〜11:30 1年の滞りをリセット！デトックスヨガ 花★★
- 溶岩タイム 〜13:30
- 14:00〜15:00 下半身を引き締めるフローヨガ Ami★★
- 溶岩タイム〜15:15
- キャンドル
- 15:45〜16:30 じっくりキープするストレッチングヨガ Ami★
- 溶岩タイム 16:30〜
- 17:15〜17:45 全身ストレッチ★
- 溶岩タイム 〜18:30
- アロマ
- 19:00〜20:00 冬のきらめきやさしい癒しフローヨガ 鈴★
- 20:30〜21:15 冬を楽しむ心地よいベーシックヨガ 鈴★★

那覇

- ミラーボール
- 10:00〜11:00 Merry Xmas！♡音楽に合わせてフローヨガ Kaori★★
- 11:00〜11:15
- 11:45〜12:30 心も身体もやさしいデトックスヨガ Kaori★
- 溶岩タイム 12:30〜13:30
- 14:00〜15:00 Xmas BODY BURN! 聖なる日のシェイプアップヨガ Yasuyo★★★
- 15:00〜15:15
- アロマ
- 15:45〜16:45 聖夜のご褒美ビューティーヨガ キララ★
- 16:45〜17:00
- 17:30〜18:15 クリスマスソングで楽しむ**アロマ** デトックスヨガ キララ★★
- 18:15〜18:30
- 19:00〜19:45 全身燃焼ヨガ マイコ★★★
- 19:45〜20:00
- 20:15〜21:15 癒しのリセットストレッチングヨガ マイコ★

22:00 閉館

12月25日（金）

豊見城

- 10:30〜11:30 コアフロー チャレンジヨガ ako★★2.5
- 溶岩タイム〜11:45
- マントラ
- 12:15〜13:00 ディープリリース リラックスヨガ ako★
- 溶岩タイム 13:00〜
- 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 クリスマスソングで楽しむリフレッシュヨガ キララ★★
- 溶岩タイム〜16:45
- キャンドル
- 17:15〜18:15 聖夜のご褒美ビューティーヨガ キララ★
- 溶岩タイム〜18:30
- アロマ
- 19:00〜20:00 2027年へ新しい私のためのルーシーダット×マインドフルネス瞑想 ヒロコ★
- 20:30〜21:00 ベーシックフローヨガ★★

那覇

休館日

カルド豊見城店は営業しております

22:00 閉館

12月26日（土）

豊見城

休館日

カルド那覇店は営業しております

那覇

- 8:30〜9:15 1年を巡るミュージックフローヨガ かな★★
- 9:15〜9:30
- リカバリーボール貸出
- 10:00〜11:00 ボールでスッキリ!年末の腸活 やさしいデトックスヨガ かな★
- 11:00〜11:15
- アロマ
- 11:45〜12:45 今の自分を知るヨガ 鳩のポーズへの道のり マイコ★★
- 12:45〜13:00
- 13:30〜14:15 癒しのリセットストレッチングヨガ マイコ★
- 溶岩タイム 14:15〜15:30
- 16:00〜17:00 限界に挑戦！？ シェイプアップ&パワーヨガ みゆき★★★
- 17:00〜17:15
- キャンドル
- 17:45〜18:30 心も体もストレッチ♪年末のゆるヨガ みゆき★
- 19:00 閉館

12月27日（日）

豊見城

- アロマ
- 7:30〜10:00 動く瞑想体験♡ 自分のペースで楽しむ 108回太陽礼拝 鈴＆みゆき
- プラネタリウム
- 10:30〜11:15 太陽礼拝の疲れをとる極上リカバリー 鈴★
- 溶岩タイム 11:15〜
- 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 全身リセット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 1年頑張った私への心地良く伸び〜るストレッチングヨガ Yasuyo★
- 17:30 閉館

那覇

- 8:30〜9:30 年納めモーニングヨガ natsu★
- 9:30〜9:45
- ミラーボール
- 10:00〜11:00 集中と解放のヴィンヤサフローヨガ Miki★★★
- 11:00〜11:15
- リカバリーボール貸出
- 11:45〜12:30 今年も頑張った自分に捧げる陰ヨガ Miki★
- キャンドル 溶岩タイム 12:30〜14:00
- 14:30〜15:15 手放す年末の冷えむくみ改善ヨガ MISAKI★★
- 15:15〜15:30
- アロマ
- 16:00〜17:00 ご褒美リラックスヨガ MISAKI★
- 17:00〜17:15
- ミラーボール
- 17:30〜18:30 年納め！2026年ラスト太陽礼拝× 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。