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

12月1日（火）

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

10:00～11:00
テンセグリティー・ヨガ®
Miki
★★

11:00～11:15

11:45～12:30
陰ヨガ
Miki★

12:30～12:45

13:15～14:00
リフレッシュヨガ
Mika★★

14:00～14:15

14:45～15:45
やさしい
フローヨガ
Mika
★

溶岩タイム
15:45～18:30

19:00～19:45
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
アシュタンガヨガ
かなこ
★★★

12月2日（水）

豊見城

10:30～11:30
ビギナー
ピラティス
Miki
★

溶岩タイム～11:45

12:15～13:00
テンセグリティ・ヨガ®
Miki★★

溶岩タイム～13:30

14:00～15:00
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
姿勢改善ヨガ
鈴★★

20:30～21:15
アロマ
睡眠の質を高めるヨガ
鈴★

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
フローヨガ
Yasuyo★★

20:00～20:15

週替わり

20:30～21:15
ストレッチング
ヨガ
Yasuyo★

22:00 閉館

12月3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
珠恵★

20:30～21:15
デトックスヨガ
珠恵★★

那覇

代行

10:00～11:00
ボディメイクヨガ
natsu
★★

11:00～11:15

代行

11:45～12:30
やさしい
デトックスヨガ
nastu★

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★

22:00 閉館

12月4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★★

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★★

22:00 閉館

12月5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

休館日

カルド豊見城店は営業しております

19:00 閉館

12月6日（日）

豊見城

休館日

カルド那覇店は営業しております

那覇

週替わり

8:30～9:30
ビギナーヨガ
キララ
★

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

代行

14:30～15:15
冷え・むくみ
改善ヨガ
AYAKA★★

15:15～15:30

代行

16:00～17:00
ヒーリングヨガ
AYAKA★

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。