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

12月7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 珠恵★★
- 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
- 15:45〜16:30 パレトン MIHO★★★
- 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8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 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 ★★★

22:00 閉館

12月9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 コアトレヨガ みゆき★★
- 20:00〜20:15
- 週替わり
- 20:30〜21:15 ストレッチングヨガ みゆき★

22:00 閉館

12月10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11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12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 ベーシックヨガ 珠恵★★
- 溶岩タイム〜11:45
- 12:15〜13:00 やさしいフローヨガ 珠恵★
- 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

- 8:30〜9:15 フローヨガ★★ かな
- 9:15〜9:30
- 10:00〜11:00 やさしいデトックスヨガ かな ★
- 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13日（日）

豊見城

- 8:00〜8:45 ベーシックヨガ 珠恵★★
- 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 陰ヨガ Miki ★
- 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
- 代行
- 11:45〜12:30 ストレッチングヨガ AYAKA★
- 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。