

CALDO NAHASHINTOSHIN STUDIO TIMETABLE

カルド那覇新都心 10～12月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:30						10:00 OPEN	10:00 OPEN	9:30
10:00	10:00～11:00 やさしい フローヨガ マイコ ★	10:00～11:00 パワーヨガ AYAKA ★★★	10:00～11:00 ストレッチング ヨガ natsu ★	10:00～11:00 ベーシックヨガ かな ★★	10:00～11:00 ビューティーヨガ Ami ★	IR変更		10:00
10:30						10:30～11:30 ビギナーヨガ かな ★	10:30～11:30 デンセグリティー ・ヴィンヤサ Miki ★★★	10:30
11:00	11:00～11:15	11:00～11:15	11:00～11:15	11:00～11:15	11:00～11:15			11:00
11:30						11:30～11:45	11:30～11:45	11:30
12:00	11:45～12:45 ヴィンヤサ フローヨガ Ami ★★★	11:45～12:45 ヒーリングヨガ AYAKA ★	11:45～12:45 肩こり腰痛 改善ヨガ natsu ★★	11:45～12:45 アロマやさしい デトックスヨガ MAKIKO ★	11:45～12:45 やさしい パワーヨガ Ami ★★			12:00
12:30	12:45～13:00	12:45～13:00	12:45～13:00	12:45～13:00	12:45～13:00	12:15～13:15 ベーシックヨガ かな ★★	12:15～13:15 陰ヨガ Miki ★	12:30
13:00								13:00
13:30	13:30～14:30 リラックスヨガ Ami ★	13:30～14:30 ピラティス SAYUKA ★★	13:30～14:30 アロマやさしい フローヨガ Takako ★	13:30～14:30 ヴィンヤサ フローヨガ MAKIKO ★★★	13:30～14:30 ストレッチング ヨガ Mika ★	溶岩タイム 13:15～14:15	溶岩タイム 13:15～14:15	13:30
14:00								14:00
14:30	溶岩タイム 14:30～15:30	14:30～14:45	14:30～14:45	溶岩タイム 14:30～15:15	14:30～14:45		内容・IR変更	14:30
15:00		15:15～16:00 ストレッチ SAYUKA ★	15:15～16:00 シェイプアップヨガ Takako ★★★	内容・IR変更	15:15～16:15 アロマ骨盤コンディ ショニングヨガ Mika ★★	14:45～15:45 アロマSENセルフ マッサージルーシー ダットン ヒロコ ★	14:45～15:45 アロマボディメイク ヨガ 田中エミ ★★	15:00
15:30				15:45～16:45 ビギナーヨガ 珠恵 ★	16:15～16:30	15:45～16:00	15:45～16:00	15:30
16:00	16:00～17:00 姿勢改善ヨガ Takako ★★	溶岩タイム 16:00～17:00						16:00
16:30				16:45～17:00		16:30～17:30 パワーヨガ MAKIKO ★★★	16:30～17:30 リラックスヨガ MISAKI ★	16:30
17:00	17:00～17:15		溶岩タイム 16:15～18:30	NEW	17:00～18:00 やさしい フローヨガ natsu ★	17:30～17:45	17:30～17:45	17:00
17:30	17:45～18:30 やさしい デトックスヨガ Takako ★	17:30～18:30 アロマ デトックスヨガ みゆき ★★		17:30～18:15 ボディコンディショ ニングヨガ yasuyo ★★				17:30
18:00				18:15～18:30	溶岩タイム 18:00～18:45		内容変更	18:00
18:30	18:30～18:45	18:30～18:45				18:15～19:00 ビューティーヨガ MAKIKO ★	18:15～19:00 フローヨガ MISAKI ★★	18:30
19:00			19:00～20:00 やさしい パワーヨガ MISAKI ★★	19:00～20:00 ストレッチング ヨガ マイコ ★	19:15～20:00 バレット MIHO ★★★	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。		19:00
19:30	19:15～20:15 アロマ リフレッシュヨガ MAKIKO ★★	19:15～20:00 陰ヨガ Miki ★						19:30
20:00	20:15～20:30	20:00～20:15	20:00～20:15	20:00～20:15	20:00～20:15	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00
20:30					IR変更	《営業時間》 平日9:30～22:30 土日祝10:00～20:00		20:30
21:00	21:00～21:45 ヒーリングヨガ MAKIKO ★	20:45～21:45 デンセグリティー ・ヨガ® Miki ★★	20:45～21:45 リラックスヨガ MISAKI ★	20:45～21:45 冷え・むくみ 改善ヨガ マイコ ★★	20:45～21:45 ビギナーヨガ yasuyo ★	《休館日のお知らせ》 5日15日25日 月末最終日		21:00
21:30								21:30
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。					閉館時間に変更がございます。		22:00
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館			22:30

※全てのレッスンは定員50名です。

※整理券はレッスン開始の30分前から5分前までフロントにて配布致します。

※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。

※スタジオ入室時間はレッスン開始の15分前となっております。

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

※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。

※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。

※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。

※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。