

# CALDO NAHASHINTOSHIN STUDIO TIMETABLE

## カルド那覇新都心 11月～12月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:30								9:30
10:00						10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00
10:30	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 ★			10:30
11:00	11:00～11:15	11:00～11:15	11:00～11:15	11:00～11:15	11:00～11:15	10:30～11:30 ビギナーヨガ かな ★	10:30～11:30 デンセグリティ ・ヴィンヤサ Miki ★★★	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 リラクセスヨガ 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			14:30
15:00						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		15:15～16:00 ストレッチ SAYUKA ★	15:15～16:00 シェイプアップヨガ Takako ★★★		15:15～16:15 アロマ骨盤コンディ ショニングヨガ Mika ★★	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		15:45～16:45 ビギナーヨガ 珠恵 ★	16:15～16:30			16:00
16:30				16:45～17:00				16:30
17:00	17:00～17:15		溶岩タイム 16:15～18:30		17:00～18:00 やさしい フローヨガ natsu ★	16:30～17:30 パワーヨガ MAKIKO ★★★	16:30～17:30 リラクセスヨガ MISAKI ★	17:00
17:30		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 ★★		17:30～17:45	17:30～17:45	17:30
18:00	17:45～18:30 やさしい デトックスヨガ Takako ★			18:15～18:30	溶岩タイム 18:00～18:45			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 バレトン 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 ★				20:00 閉館	20:00 閉館	19:30
20:00	20:15～20:30	20:00～20:15	20:00～20:15	20:00～20:15	20:00～20:15	<b>《営業時間》</b> 平日9:30～22:30 土日祝10:00～20:00  <b>《休館日のお知らせ》</b> 5日15日25日 月末最終日		20:00
20:30								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 ・ヨガ Miki ★★	20:45～21:45 リラクセスヨガ 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 ★			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。							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。**

※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。