

CALDO NAHASHINTOSHIN STUDIO TIMETABLE
カルド那霸新都心 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	10:00~11:00 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 ペーシックヨガ かな ★★	10:00~11:00 ピューティーヨガ Ami ★	10:00 OPEN
10:30	11:00~11:15	11:00~11:15	11:00~11:15	11:00~11:15	11:00~11:15	10:00 OPEN
11:00						10:30~11:30 テンセグリティー ・ワインヤサ Miki ★★★
11:30					11:30~11:45	11:30~11:45
12:00	11:45~12:45 ワインヤサ 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 ★★	
12:30	12:45~13:00	12:45~13:00	12:45~13:00	12:45~13:00	12:45~13:00	12:15~13:15 ペーシックヨガ かな ★★
13:00						12:15~13:15 陰ヨガ Miki ★
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 ワインヤサ フローヨガ MAKIKO ★★★	13:30~14:30 ストレッチング ヨガ Mika ★	13:30~14:30 溶岩タイム 13:15~14:15
14:00						
14:30	溶岩タイム 14:30~15:30	14:30~14:45	14:30~14:45		14:30~14:45	
15:00						14:45~15:45 アロマSENセルフマッ サージル・シーダット ン ヒロコ ★
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 ★★★		15:45~16:00 アロマ骨盤コンディ ショニングヨガ Mika ★★	14:45~15:45 アロマボディメイクヨガ 田中エミ ★★
16:00	16:00~17:00 姿勢改善ヨガ Takako ★★	溶岩タイム 16:00~17:00		16:45~17:00	16:15~16:30	15:45~16:00 溶岩タイム 15:45~16:00
16:30						
17:00	17:00~17:15				16:30~17:30 パワーヨガ MAKIKO ★★★	16:30~17:30 リラックスヨガ MISAKI ★
17:30					17:30~17:45	17:30~17:45
18:00	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 ★★	18:15~19:00 溶岩タイム 18:00~18:45	18:15~19:00 ピューティーヨガ MAKIKO ★
18:30	18:30~18:45	18:30~18:45		18:15~18:30		18:15~19:00 フローヨガ MISAKI ★★★
19:00						19:00~19:00 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。
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 ★	19:00~20:00 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 ★	19:00~20:00 パレーン MIHO ★★★	
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
20:30						20:00 閉館
21:00	21:00~21:45 ヒーリングヨガ MAKIKO ★	20:45~21:45 テンセグリティー ・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 ★	《営業時間》 平日9:30~22:30 土日祝10:00~20:00
21:30						《休館日のお知らせ》 5日15日25日 月末最終日
22:00						
						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を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。