

CALDO UENO STUDIO TIMETABLE  
カルド上野 1月スタジオスケジュール

| 月     | 火                                       | 水   | 木   | 金   | 土                                     | 日  |
|-------|---|---|---|---|---------------------------------------|--|
| 10:00 |   |   |   |   |                                       | 10:00  |
| 10:30 | 10:30~11:30 ピューティーヨガ<br>根岸 綾<br>★アロマ    | 10:30~11:30 リフレッシュヨガ<br>Mina ★★           | 10:30~11:30 コアトレヨガ<br>YUMIKO ★★           | 10:30~11:30 ピギナーヨガ<br>yu-ki ★アロマ          | 10:30~11:30 ヴィンヤサ<br>フローヨガ<br>ゆきこ ★★★ | 10:30~11:30 デトックスヨガ<br>Eimi ★★   |
| 11:00 |   |   |   |   |                                       | 11:00  |
| 11:30 | 温活タイム<br>11:30~12:30                    | 温活タイム<br>11:30~12:30                      | 温活タイム<br>11:30~12:30                      | 温活タイム<br>11:30~12:30                      | 温活タイム<br>11:30~12:30                  | IR変更   |
| 12:00 |   |   |   |   |                                       | 12:00  |
| 12:30 |   |   |   |   |                                       | 12:30  |
| 13:00 | 時間変更<br>13:00~14:00 デトックスヨガ<br>Shuly ★★ | 時間変更<br>13:00~14:00 ヒーリングヨガ<br>yu-ki ★アロマ | 時間変更<br>13:00~14:00 ピューティーヨガ<br>ミヤコ ★     | 時間変更<br>13:00~14:00 姿勢改善ヨガ<br>平瀬 友貴<br>★★ | 時間変更<br>13:00~14:00 ピギナーヨガ<br>yumi ★  | 12:00~13:00 ピギナーヨガ<br>Eimi ★アロマ  |
| 13:30 |   |   |   |   |                                       | 13:00  |
| 14:00 | 時間変更<br>14:00~14:30 温活タイム               |   | 時間変更<br>14:30~15:30 冷え・むくみ 改善ヨガ<br>ミヤコ ★★ | 温活タイム<br>14:00~14:30                      | 時間変更<br>14:30~15:30 ボディメイクヨガ<br>真央 ★★ | 13:30~14:30 ベーシックヨガ<br>さわだ ★★  |
| 14:30 | 14:30~15:30 陰ヨガ<br>Shuly ★              | 15:00~16:00 パワーヨガ<br>真央 ★★★               |   | 15:00~16:00 やさしい デトックスヨガ<br>ANNA ★        |                                       | 13:30~14:30 ピラティス<br>平瀬 友貴<br>★★   |
| 15:00 |   |   |   |   |                                       | 14:00  |
| 15:30 |   |   |   |   |                                       | 14:30  |
| 16:00 |   |   |   |   |                                       | 15:00  |
| 16:30 |   |   |   |   |                                       | 16:00  |
| 17:00 |   |   |   |   |                                       | 16:30  |
| 17:30 |   |   |   |   |                                       | 17:00  |
| 18:00 | 18:15~19:15 週替わりレッスン<br>★★★             | 18:00~19:00 ピラティス<br>YURIKO ★★            | 18:15~19:15 ピギナーヨガ<br>別府 ゆうこ ★            | 18:00~19:00 リラックスヨガ<br>asami ★            | 18:00~19:00 ベーシックヨガ<br>MIKI ★★        | 18:00~19:00 リラックスヨガ<br>yumi ★  |
| 18:30 |   |   |   |   |                                       | 18:30  |
| 19:00 |   |   |   |   | 19:30 閉館                              | 19:00  |
| 19:30 |   |   |   |   |                                       | 19:30  |
| 20:00 | 19:45~20:45 デトックスヨガ<br>kanae ★★         | 19:30~20:30 ストレッチング<br>ヨガ<br>YURIKO ★     | 19:45~20:45 ボディメイクヨガ<br>Ryu ★★            | 19:30~20:30 パワーヨガ<br>yu-ki ★★★            | 19:45~20:30 リラックスヨガ<br>あすか ★アロマ       | 店舗案内   |
| 20:30 |   |   |   |   | NEW                                   |  |
| 21:00 | 21:15~22:00 ヒーリングヨガ<br>Ryu ★            | 21:00~22:00 フローヨガ<br>RISA ★★              | 期間限定<br>21:15~22:00 ピューティーヨガ<br>TOMO ★アロマ | 21:00~22:00 冷え・むくみ 改善ヨガ<br>yu-ki ★★       | 21:00~22:00 リフレッシュヨガ<br>あすか ★★        | 【営業時間】平日:10:00~22:30<br>土日祝:10:00~19:30                                    |
| 21:30 |   |   |   |   |                                       | 【フロント受付時間】<br>月・水・金:10:00~16:00 17:45~21:30<br>火・木:10:00~16:30 17:30~21:30 |
| 22:00 |   |   |   |   |                                       | 【休館日】6、16、26、月末最終日   |
| 22:30 | 22:30 閉館                                | 22:30 閉館                                  | 22:30 閉館                                  | 22:30 閉館                                  | 22:30 閉館                              | Instagram、LINEでお得な情報発信中！   |

※全てのレッスンは定員60名です。

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

※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。

※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。

※スタジオ入室時間は **スタジオ消毒・清掃の関係で10分~15分前となっております。**

※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。

※バスタオルを敷いてご利用下さい。

予約不要！手ぶらでOK！  
スマホで簡単チェックイン  
登録はこちらから↓



LINE

