

CALDO UENO STUDIO TIMETABLE  
 カルド上野 6月16日(火)~6月30日(火) スタジオスケジュール

6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)
<b>11周年 特別プログラム期間</b>														
10:30~11:30 ヨガティス YUMIKO ★★	10:30~11:30 ビギナーヨガ YURIKO ★アロマ	10:30~11:30 ヴィンヤサヨガ ゆきこ ★2.5	10:30~11:30 ピラティス&ヨガ あすか ★★	10:30~11:30 陰ヨガ Shuly ★アロマ	10:30~11:30 朝の フレッシュスタート ヨガ 根岸 綾 ★	10:30~11:30 コアフローヨガ MAYUKA ★★	10:30~11:30 コアトレヨガ YUMIKO ★★	10:30~11:30 ビギナーヨガ yu-ki ★アロマ	10:30~11:30 ボディメイクヨガ あすか ★★	10:30~11:30 陰ヨガ Shuly ★	10:30~11:30 ビューティーヨガ 根岸 綾 ★アロマ	10:30~11:30 ビューティーヨガ 根岸 綾 ★アロマ	10:30~11:30 ビューティーヨガ 根岸 綾 ★アロマ	10:30~11:30 ビューティーヨガ 根岸 綾 ★アロマ
温活タイム 11:30~12:30	温活タイム 11:30~12:30	温活タイム 11:30~12:30	12:00~13:00 アロマ梅雨の リセットヨガ あすか ★アロマ	12:00~13:00 デトックス パワーヨガ Shuly ★★★	温活タイム 11:30~12:30	温活タイム 11:30~12:30	温活タイム 11:30~12:30	温活タイム 11:30~12:30	温活タイム 11:30~12:30	温活タイム 11:30~12:30	温活タイム 11:30~12:30	温活タイム 11:30~12:30	温活タイム 11:30~12:30	温活タイム 11:30~12:30
13:00~14:00 心をほぐす リラクゼーション ミヤコ ★	13:00~14:00 ピラティス 引き締めレッスン 平瀬 友貴 ★★	13:00~14:00 背骨 コンディショニング yumi ★	13:30~14:30 内側から 温めるヨガ さわだ ★★	13:30~14:30 パワーフローヨガ 平瀬 友貴 ★★	13:00~14:00 フロアヨガ Shuly ★★	13:00~14:00 アロマ チャクラヨガ yu-ki ★アロマ	13:00~14:00 ビューティーヨガ ミヤコ ★	13:00~14:00 姿勢改善ヨガ 平瀬 友貴 ★★	13:00~14:00 姿勢改善ヨガ 平瀬 友貴 ★★	13:00~14:00 ビューティーヨガ ミヤコ ★	13:00~14:00 ペーシックヨガ さわだ ★★	13:00~14:00 ペーシックヨガ さわだ ★★	13:00~14:00 ペーシックヨガ さわだ ★★	13:00~14:00 ペーシックヨガ さわだ ★★
14:30~15:30 骨盤 コンディショニング ヨガ ミヤコ ★★	15:00~16:00 ゆるゆる脱力 骨盤フロー ANNA ★	14:30~15:30 ボディメイクヨガ kanae ★★	15:00~16:00 骨盤底筋 トレーニング しのぶ ★2.5	15:00~16:00 アロマホルモン バランスヨガ 平瀬 友貴 ★アロマ	14:30~15:30 アロマリラクゼーション Shuly ★アロマ	ゆるホット 15:00~16:00 姿勢改善ヨガ 真央 ★★	14:30~15:30 冷え・むくみ 改善ヨガ ミヤコ ★★	15:00~16:00 やさしい デトックスヨガ ANNA ★	15:00~16:00 やさしい デトックスヨガ ANNA ★	15:00~16:00 やさしい デトックスヨガ しのぶ ★	15:00~16:00 やさしい デトックスヨガ しのぶ ★	15:00~16:00 やさしい デトックスヨガ しのぶ ★	15:00~16:00 やさしい デトックスヨガ しのぶ ★	15:00~16:00 やさしい デトックスヨガ しのぶ ★
16:00~17:45 ノースタッフ アワー ※各種手続き 受付不可	16:30~17:30 ノースタッフ アワー ※各種手続き 受付不可	16:00~17:45 ノースタッフ アワー ※各種手続き 受付不可	16:30~17:30 ピラティスBASIC YURIKO ★★	16:30~17:30 ヨガのための きほんの呼吸 レッスン しのぶ ★★	16:00~17:45 ノースタッフ アワー ※各種手続き 受付不可	16:30~17:30 ノースタッフ アワー ※各種手続き 受付不可	16:00~17:45 ノースタッフ アワー ※各種手続き 受付不可	16:30~17:30 ノースタッフ アワー ※各種手続き 受付不可	16:30~17:30 ノースタッフ アワー ※各種手続き 受付不可	16:30~17:30 ノースタッフ アワー ※各種手続き 受付不可	16:30~17:30 ノースタッフ アワー ※各種手続き 受付不可	16:30~17:30 ノースタッフ アワー ※各種手続き 受付不可	16:30~17:30 ノースタッフ アワー ※各種手続き 受付不可	16:30~17:30 ノースタッフ アワー ※各種手続き 受付不可
18:15~19:00 アロマ美腸ヨガ 真記子 ★アロマ	18:00~19:00 キャンドル リラクゼーション asami ★キャンドル	18:15~19:15 首・肩こり 解消ヨガ MIKI ★★	18:00~19:00 初めての パワーヨガ YURIKO ★	18:00~19:00 背骨 コンディショニング yumi ★	18:15~19:15 ヴィンヤサ パワーヨガ 真記子 ★★★	18:00~19:00 ピラティスBASIC YURIKO ★★	18:15~19:00 ストレッチング 真記子 ★	18:00~19:00 リラクゼーション asami ★	18:00~19:00 リラクゼーション asami ★	18:00~19:00 肩こり・腰痛改善 ヨガ YURIKO ★★	18:00~19:00 リラクゼーション yumi ★	18:00~19:00 リラクゼーション yumi ★	18:15~19:15 シェイプアップ 真記子 ★★★	18:15~19:15 シェイプアップ 真記子 ★★★
19:30~20:30 ボディメイク フローヨガ Ryu ★★	19:30~20:30 デトックス パワーヨガ Teiko ★★★	19:45~20:30 リラクゼーション yasuko ★アロマ	19:30 閉館	19:30 閉館	19:45~20:45 肩甲骨 筋膜リリース kanae ★★	19:30~20:30 アロマDeep ストレッチング YURIKO ★アロマ	19:30~20:30 ボディメイク Ryu ★★	19:30~20:30 ボディメイク Ryu ★★	19:30~20:30 ボディメイク yu-ki ★★★	19:30~20:30 ボディメイク yu-ki ★★★	19:30 閉館	19:30 閉館	19:45~20:45 デトックス kanae ★★	19:45~20:45 デトックス kanae ★★
21:00~22:00 キャンドル ビギナーヨガ 別府 ゆうこ ★キャンドル	21:00~22:00 タオルを使った 肩甲骨ヨガ Teiko ★★	21:00~22:00 股関節を積極的に 動かして！ デトックス yasuko ★★	21:15~22:00 ヒーリング ヨガ Ryu ★	21:00~22:00 内蔵機能を高める デトックス RISA ★★	21:00~22:00 冷え・むくみ 改善 yu-ki ★★	21:00~22:00 冷え・むくみ 改善 yu-ki ★★	21:00~22:00 冷え・むくみ 改善 yu-ki ★★	21:00~22:00 冷え・むくみ 改善 yu-ki ★★	21:00~22:00 冷え・むくみ 改善 yu-ki ★★	21:00~22:00 冷え・むくみ 改善 yu-ki ★★	21:00~22:00 冷え・むくみ 改善 yu-ki ★★	21:00~22:00 冷え・むくみ 改善 yu-ki ★★	21:15~22:00 ヒーリング Ryu ★	21:15~22:00 ヒーリング Ryu ★
22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館

- ※全てのレッスンは定員60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。
- ※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入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。
- ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
- ※温活タイムは、ご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に入退が可能です。
- ※レッスン中・温活タイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。
- ※スタジオからご退会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。



**店舗案内**

【営業時間】平日: 10:00~22:30  
 土日祝: 10:00~19:30

【フロント受付時間】  
 月・水・金: 10:00~16:00 17:45~21:30  
 火・木: 10:00~16:30 17:30~21:30  
 土・日: 10:00~18:30

【休館日】6日(土)、16日(火)、26日(金)、30日(火)

Instagram  CALDO\_UENO

LINE  LINE

ウェルチケ 