

CALDO UENO STUDIO TIMETABLE
カルド上野 9月16日(水)～9月30日(水) スタジオスケジュール

9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)
休館日	10:30～11:30 ストレッチング ヨガ MAYUKA ★アロマ	10:30～11:30 シェイプアップ ヨガ MAYUKA ★★★	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 朝の目覚め すっきりヨガ 根岸 綾 ★	10:30～11:30 骨盤底筋ヨガ ×ピラティス MAYUKA ★★	10:30～11:30 コアトレヨガ YURIKO ★★★	10:30～11:30 ピギナーヨガ yu-ki ★アロマ	10:30～11:30 シェイプアップ ヨガ MAYUKA ★★★	休館日	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 ベーシックヨガ MAYUKA ★★★	休館日
	温活タイム 11:30～12:30	温活タイム 11:30～12:30	12:00～13:00 ピギナーヨガ あすか ★アロマ	12:00～13:00 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		12:00～13:00 パワーヨガ Shuly ★★★	温活タイム 11:30～12:30	温活タイム 11:30～12:30	
	13:00～14:00 ピラティス 平瀬 友貴 ★★	13:00～14:00 ピギナーヨガ yumi ★	13:30～14:30 ベーシックヨガ さわだ ★★	13:30～14:30 フローヨガ Ryu ★★★	13:00～14:00 フローヨガ Shuly ★★★	13:00～14:00 ゆったりヨガ yu-ki ★アロマ	13:00～14:00 目の疲れ ケアヨガ ミヤコ ★アロマ	13:00～14:00 ピラティス 平瀬 友貴 ★★	13:00～14:00 ピギナーヨガ yumi ★		13:30～14:30 フローヨガ Ryu ★★★	13:00～14:00 デトックスヨガ Shuly ★★★	13:00～14:00 ヒーリングヨガ yu-ki ★アロマ	
	温活タイム 14:00～14:30	ゆるホット	14:30～15:30 ボディメイクヨガ 真央 ★★	15:00～16:00 リラックスヨガ 真記子 ★	15:00～16:00 やさしい デトックスヨガ Ryu ★アロマ	14:30～15:30 ストレッチング ヨガ Shuly ★アロマ	14:30～15:30 やさしい パワーヨガ ミヤコ ★★★	15:00～16:00 ビューティーヨガ HARUKA ★	14:30～15:30 ボディメイクヨガ 真央 ★★		15:00～16:00 やさしい デトックスヨガ Ryu ★アロマ	14:30～15:30 陰ヨガ Shuly ★	15:00～16:00 フローヨガ 真央 ★★	
	15:00～16:00 やさしい デトックスヨガ ANNA ★	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 ワインヤサ フローヨガ YURIKO ★★★	16:30～17:30 ムーンサイクル ヨガ しのぶ ★★	16:30～17:30 エネルギー チャージヨガ yasuko ★★	16:30～17:30 ワインヤサ フローヨガ YURIKO ★★★	16:30～17:30 リラックスヨガ Ryu ★	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 ムーンサイクル 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	
	18:00～19:00 リラックスヨガ asami ★	18:15～19:15 ベーシックヨガ MIKI ★★	18:00～19:00 肩こり・腰痛改善 ヨガ YURIKO ★★	18:00～19:00 リラックスヨガ yumi ★	18:00～19:00 リラックスヨガ yasuko ★キャンドル	18:00～19:00 アロマ ストレッチング ヨガ YURIKO ★アロマ	18:00～19:00 ディープ ストレッチ フローヨガ Ryu ★★	18:00～19:00 リラックスヨガ asami ★	18:15～19:15 ベーシックヨガ しのぶ ★★		18:00～19:00 リラックスヨガ yumi ★	18:15～19:15 パワーヨガ 真記子 ★★★	18:00～19:00 ピラティス YURIKO ★★	
	19:30～20:30 パワーヨガ RISA ★★★	19:45～20:30 リラックスヨガ yasuko ★アロマ	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30～20:30 パワーヨガ yu-ki ★★★	19:45～20:30 リラックスヨガ yasuko ★アロマ		19:30 閉館	19:45～20:45 デトックスヨガ kanae ★★	19:30～20:30 ストレッチング ヨガ YURIKO ★	
	21:00～22:00 冷え・むくみ 改善ヨガ RISA ★★	21:00～22:00 リフレッシュヨガ yasuko ★★						21:00～22:00 冷え・むくみ 改善ヨガ yu-ki ★★	21:00～22:00 リフレッシュヨガ yasuko ★★		21:15～22:00 ヒーリングヨガ Ryu ★	21:00～22:00 ベーシックヨガ さわだ ★★		
	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出り可能です。

※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。

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(日)、16日(水)、26日(土)、30日(水)

Instagram



LINE



ウェルチケ

