

CALDO UENO STUDIO TIMETABLE
カルド上野 10月1日(木)～10月15日(木) スタジオスケジュール

10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)
					休館日						スポーツの日 祝日営業			
10:30～11:30 ビギナーヨガ yu-ki ★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 ビューティーヨガ 根岸 綾 ★アロマ		10:30～11:30 コアトレヨガ YURIKO ★★	10:30～11:30 ビギナーヨガ yu-ki ★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 朝のフレッシュ スタートヨガ 根岸 綾 ★	10:30～11:30 ベージックヨガ MAYUKA ★★	10:30～11:30 コアトレヨガ YURIKO ★★	10:30～11:30 ビギナーヨガ yu-ki ★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		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
		12:00～13:00 ビギナーヨガ あすか ★アロマ	12:00～13:00 パワーヨガ Shuly ★★★						12:00～13:00 ビギナーヨガ あすか ★アロマ	12:00～13:00 パワーヨガ Shuly ★★★	12:00～13:00 呼吸を深める 秋のフローヨガ 佐藤 亮子 ★★			
13:00～14:00 ピラティス 平瀬 友貴 ★★	13:00～14:00 ビギナーヨガ yumi ★			13:00～14:00 デトックスヨガ Shuly ★★		13:00～14:00 ビューティーヨガ ミヤコ ★	13:00～14:00 ピラティス 平瀬 友貴 ★★	13:00～14:00 ビギナーヨガ yumi ★				13:00～14:00 ヒーリングヨガ yu-ki ★アロマ	13:00～14:00 ビューティーヨガ ミヤコ ★	13:00～14:00 フローヨガ ume ★★
温活タイム 14:00～14:30		13:30～14:30 ベージックヨガ さわだ ★★	13:30～14:30 デトックスヨガ YOKO ★★				温活タイム 14:00～14:30		13:30～14:30 ベージックヨガ さわだ ★★	13:30～14:30 フローヨガ YOKO ★★	13:30～14:30 ストレッチング ヨガ Shuly ★アロマ	温活タイム 14:00～14:30		温活タイム 14:00～14:30
	14:30～15:30 ボディメイクヨガ 真央 ★★			14:30～15:30 陰ヨガ Shuly ★		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 ★	14:30～15:30 ボディメイクヨガ 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 リラクセスヨガ しのぶ ★	15:00～16:00 ビューティーヨガ YOKO ★アロマ						15:00～16:00 リラクセスヨガ しのぶ ★	15:00～16:00 ストレッチング ヨガ YOKO ★アロマ	15:00～16:00 ボディメイクヨガ Shuly ★★	15:00～16:00 やさしい パワーヨガ 真記子 ★★		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 ヴィンヤサ フローヨガ YURIKO ★★★	16:30～17:30 ムーンサイクル ヨガ しのぶ ★★	16:00～17:45 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	16:00～17:45 ノースタッフ アワー ※各種手続き 受付不可	16:30～17:30 ヴィンヤサ 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 自律神経 調整ヨガ 真記子 ★キャンドル	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
18:00～19:00 リラクセスヨガ asami ★	18:15～19:15 ベージックヨガ MIKI ★★	18:00～19:00 肩こり・腰痛改善 ヨガ YURIKO ★★	18:00～19:00 リラクセスヨガ yumi ★	18:15～19:15 パワーヨガ 真記子 ★★★		18:15～19:00 ストレッチングヨガ 真記子 ★	18:00～19:00 リラクセスヨガ asami ★	18:15～19:15 ベージックヨガ MIKI ★★			18:00～19:00 体幹バランス ・ ヨガ 真記子 ★★★	18:00～19:00 ピラティス YURIKO ★★	18:15～19:00 ストレッチングヨガ 真記子 ★	18:00～19:00 リラクセスヨガ asami ★
19:30～20:30 パワーヨガ yu-ki ★★★	19:45～20:45 リラクセスヨガ MIKI ★アロマ	19:30 閉館	19:30 閉館	19:45～20:45 デトックスヨガ kanae ★★		19:30～20:30 ボディメイクヨガ Ryu ★★	19:30～20:30 パワーヨガ yu-ki ★★★	19:45～20:30 リラクセスヨガ yasuko ★アロマ			19:30 閉館	19:30～20:30 ストレッチング ヨガ YURIKO ★	19:30～20:30 ボディメイクヨガ Ryu ★★	19:30～20:30 パワーヨガ yu-ki ★★★
21:00～22:00 冷え・むくみ 改善ヨガ yu-ki ★★	温活タイム 20:45～21:30			21:15～22:00 ヒーリングヨガ Ryu ★		21:00～22:00 ビギナーヨガ 別府 ゆうこ ★アロマ	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 ★★				21:00～22:00 ベージックヨガ さわだ ★★	21:00～22:00 ビギナーヨガ 別府 ゆうこ ★アロマ	21:00～22:00 冷え・むくみ 改善ヨガ yu-ki ★★
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室可能です。
※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(火)、16日(金)、26日(月)、31日(土)

