CALDO UENO STUDIO TIMETABLE

カルド上野　11月1日（日）～11月15日（日） スタジオスケジュール

	11月1日（日）	11月2日（月）	11月3日（火）	11月4日（水）	11月5日（木）	11月6日（金）	11月7日（土）	11月8日（日）
10:00			文化の日 祝日営業					
10:30	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 美シェイプヨガ hiroko ★★	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 ボディメイクヨガ あすか ★★	10:30～11:30 陰ヨガ Shuly ★
11:00								
11:30		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	12:00～13:00 パワーヨガ Shuly ★★★		12:00～13:00 ヴィンヤサ フローヨガ yu-ki ★★★				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 ★★★
12:30								
13:00		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 ★★			
13:30	13:30～14:30 ベーシックヨガ YURIKO ★★		13:30～14:30 リラックスヨガ yu-ki ★アロマ				13:30～14:30 ベーシックヨガ ume ★★	13:30～14:30 ベーシックヨガ YURIKO ★★
14:00					温活タイム 14:00～14:30			
14:30		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	15:00～16:00 ストレッチング ヨガ YURIKO ★アロマ		15:00～16:00 桃尻メイクヨガ 真央 ★★		15:00～16:00 やさしい デトックスヨガ ANNA ★		15:00～16:00 リラックスヨガ しのぶ ★	15:00～16:00 ストレッチング ヨガ YURIKO ★アロマ
15:30								
16:00		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	16:30～17:30 ムーンサイクル ヨガ しのぶ ★★		16:30～17:30 美腸ヨガ 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		16:30～17:30 シェイプアップヨガ Eimi ★★★	16:30～17:30 ムーンサイクル ヨガ しのぶ ★★
17:00								
17:30								
18:00	18:00～19:00 リラックスヨガ yumi ★	18:15～19:15 シェイプアップヨガ 真記子 ★★★	18:00～19:00 ゆがみ解消 ・調整ヨガ 真記子 ★★	18:15～19:00 ストレッチングヨガ 真記子 ★	18:00～19:00 リラックスヨガ asami ★		18:00～19:00 デトックスヨガ Eimi ★★	18:00～19:00 リラックスヨガ yumi ★
18:30								
19:00								
19:30	19:30　閉館	19:45～20:45 デトックスヨガ kanae ★★	19:30　閉館	19:30～20:30 ボディメイクヨガ Ryu ★★	19:30～20:30 パワーヨガ yu-ki ★★★	休館日	19:30　閉館	19:30　閉館
20:00								
20:30								
21:00		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 ★★			
21:30								
22:00		22:30　閉館		22:30　閉館	22:30　閉館			
22:30								

	11月9日（月）	11月10日（火）	11月11日（水）	11月12日（木）	11月13日（金）	11月14日（土）	11月15日（日）
10:00							
10:30	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 ★★	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 パワーヨガ MAYUKA ★★★	10:30～11:30 ボディメイクヨガ あすか ★★	10:30～11:30 陰ヨガ Shuly ★
11:00							
11:30	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						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 ★★★
12:30							
13:00	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	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 ★		
13:30						13:30～14:30 ボディ コンディショニング ヨガ 真記子 ★★	13:30～14:30 ベーシックヨガ YURIKO ★★
14:00		温活タイム 14:00～14:30		温活タイム 14:00～14:30			
14:30	14:30～15:30 陰ヨガ Shuly ★		14:30～15:30 冷え・むくみ 改善ヨガ ミヤコ ★★		14:30～15:30 ボディメイクヨガ 真央 ★★		
15:00		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 ★		15:00～16:00 リラックスヨガ しのぶ ★	15:00～16:00 ストレッチング ヨガ YURIKO ★アロマ
15:30							
16:00	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		16:00～17:45 ノースタッフ アワー ※各種手続き 受付不可		
16:30		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 シェイプアップヨガ HARUKA ★★★	16:30～17:30 ムーンサイクル ヨガ しのぶ ★★
17:00							
17:30							
18:00		18:00～19:00 ピラティス YURIKO ★★		18:00～19:00 リラックスヨガ asami ★		18:00～19:00 ベーシックヨガ HARUKA ★★	18:00～19:00 リラックスヨガ yumi ★
18:30	18:15～19:15 シェイプアップヨガ 真記子 ★★★		18:15～19:00 ストレッチングヨガ 真記子 ★		18:15～19:15 ベーシックヨガ MIKI ★★		
19:00							
19:30	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 ★	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 リラックスヨガ yasuko ★アロマ	19:30　閉館	19:30　閉館
20:00							
20:30							
21:00	21:15～22:00 ヒーリングヨガ Ryu ★	21:00～22:00 フローヨガ RISA ★★	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 ★★		
21:30							
22:00	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。スタジオは自由に出入り可能です。
※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(金)、16日(月)、26日(木)、30日(月)

Instagram　LINE　ウェルチケ

CALDO_UENO