CALDO UENO STUDIO TIMETABLE

カルド上野　11月16日（月）～11月30日（月） スタジオスケジュール

	11月16日（月）	11月17日（火）	11月18日（水）	11月19日（木）	11月20日（金）	11月21日（土）	11月22日（日）	11月23日（月）
10:00								勤労感謝の日
10:30		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 ★	10:30～11:30 朝のフレッシュスタートヨガ 根岸　綾 ★
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			
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 ★★★	12:00～13:00 美姿勢リセット・ヨガ 真記子 ★★
12:30								
13:00		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 ★★	13:30～14:30 やさしいデトックスヨガ Shuly ★
14:00		温活タイム 14:00～14:30		温活タイム 14:00～14:30				
14:30	休館日		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 真記子 ★	15:00～16:00 ストレッチングヨガ YURIKO ★アロマ	15:00～16:00 フローヨガ Shuly ★★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 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 ヴィンヤサフローヨガ RISA ★★★	16:30～17:30 姿勢改善ヨガ YOKO ★★	16:30～17:30 自律神経調整ヨガ 真記子 ★キャンドル
17:00								
17:30								
18:00		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 リラックスヨガ asami ★	18:15～19:15 ベーシックヨガ MIKI ★★	18:00～19:00 ベーシックヨガ RISA ★★	18:00～19:00 リラックスヨガ yumi ★	18:00～19:00 体幹バランス・ヨガ 真記子 ★★★
18:30								
19:00								
19:30		19:30～20:30 ストレッチングヨガ YURIKO ★	19:30～20:30 デトックスヨガ 真記子 ★★	19:30～20:30 パワーヨガ yu-ki ★★★	19:45～20:45 リラックスヨガ MIKI ★アロマ	19:30　閉館	19:30　閉館	19:30　閉館
20:00								
20:30					温活タイム 20:45～21:30			
21:00		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 ★★				
21:30								
22:00								
22:30		22:30　閉館	22:30　閉館	22:30　閉館	22:30　閉館			

	11月24日（火）	11月25日（水）	11月26日（木）	11月27日（金）	11月28日（土）	11月29日（日）	11月30日（月）
10:00							
10:30	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 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			
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 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 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						
14:30		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 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 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 RISA ★★★	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 ★★	18:15～19:00 ストレッチングヨガ 真記子 ★		18:15～19:15 ベーシックヨガ MIKI ★★	18:00～19:00 ベーシックヨガ RISA ★★	18:00～19:00 リラックスヨガ yumi ★	
18:30							
19:00							
19:30	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 ★★		19:45～20:30 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	21:00～22:00 やさしいパワーヨガ Ryu ★★	21:00～22:00 ビギナーヨガ 別府　ゆうこ ★アロマ		21:00～22:00 リフレッシュヨガ yasuko ★★			
21:30							
22:00							
22:30	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　CALDO_UENO

LINE　LINE

ウェルチケ