CALDO UENO STUDIO TIMETABLE
カルド上野　12月1日（火）～12月15日（火）　スタジオスケジュール

	12月1日（火）	12月2日（水）	12月3日（木）	12月4日（金）	12月5日（土）	12月6日（日）	12月7日（月）	12月8日（火）	12月9日（水）	12月10日（木）	12月11日（金）	12月12日（土）	12月13日（日）	12月14日(月)	12月15日（火）
10:00															
10:30	10：30～11：30 ベーシックヨガ MAYUKA ★★	10：30～11：30 リフレッシュヨガ Key ★★	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 ★★	休館日	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 リフレッシュヨガ hiroko ★★	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 ヒーリングヨガ HARUKA ★	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 ★★
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	12：00～13：00 ビギナーヨガ あすか ★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	12：00～13：00 ビギナーヨガ あすか ★アロマ	12：00～13：00 シェイプアップヨガ HARUKA ★★★	温活タイム 11:30～12:30	温活タイム 11:30～12:30
12:00															
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 ★	ボディ コンディショニング ヨガ 真記子		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 ★	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 ★★	13：00～14：00 デトックスヨガ しのぶ ★★	13：00～14：00 ヒーリングヨガ yu-ki ★アロマ
13:30															
14:00	温活タイム 14:00～14:30		温活タイム 14:00～14:30					温活タイム 14:00～14:30		温活タイム 14:00～14:30					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 ★★			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 ★★			14：30～15：30 陰ヨガ しのぶ ★	
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 フローヨガ 真央 ★★		15：00～16：00 ヒーリングヨガ 真記子 ★		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		15：00～16：00 フローヨガ 真央 ★★
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		16:00～17:45 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 ヴィンヤサフローヨガ ume ★★★			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 kayo ★★★	16：30～17：30 ムーンサイクルヨガ しのぶ ★★		16:30～17:30 ノースタッフアワー ※各種手続き受付不可
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 デトックスヨガ ume ★★		18：15～19：15 パワーヨガ 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 リラックスヨガ asami ★	18：15～19：15 ベーシックヨガ MIKI ★★	18：00～19：00 姿勢改善ヨガ kayo ★★	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 ★★
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 ★★	19：30～20：30 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 肩こり・ 腰痛改善ヨガ 真記子 ★★	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 ★★★	19：45～20：45 リラックスヨガ 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 ストレッチングヨガ YURIKO ★
20:00															
20:30											温活タイム 20：45～21：30				
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 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 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 ★★				21：15～22：00 ヒーリングヨガ Ryu ★	21：00～22：00 デトックスヨガ YOKO ★★
21:30															
22:00															
22:30	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(日)、16日(水)、26日(土)、29(火)、30(水)、31日(木)

Instagram
CALDO_UENO

LINE
LINE

ウェルチケ