

カルド浜松町 5月週替りレッスン

更新日：2026/5/8

曜日 時間	日付	レッスン	強度	代行者
金 19:00~19:45	5月8日	カテゴリー変更 ボディケア	★★	渋谷 輝幸
	5月15日	ベーシックヨガ		momo
	5月22日	肩こり腰痛改善ヨガ		調整中
	5月29日	コアトレヨガ		TSUBAKI
日 8:45~9:30	5月10日	陰ヨガ	★	MARI
	5月17日	陰ヨガ		MARI
	5月24日	やさしいデトックスヨガ		調整中
	5月31日	ストレッチングヨガ		YUCA
日 9:50~10:35	5月10日	骨盤コンディショニングヨガ	★★	MARI
	5月17日	姿勢改善ヨガ		MARI
	5月24日	ベーシックヨガ		調整中
	5月31日	デトックスヨガ		YUCA
日 10:55~11:40	5月10日	ビギナーピラティス	★	TAEKO
	5月17日	ビギナーピラティス		TAEKO
	5月24日	やさしいフローヨガ		調整中
	5月31日	ビギナーヨガ		momo