

カルド神楽坂 10月 代行					
日付	曜日	担当者	レッスン	強度	担当者
2026/10/1	木	ようこ	ベーシックヨガ	★★	しのぶ
2026/10/1	木	ようこ	やさしいデトックスヨガ	★	しのぶ
2026/10/6	火	渡辺 千恵子	ヴィンヤサフヨーヨガ	★★★	KYOCO
2026/10/7	水	渡辺 千恵子	リラックスヨガ	★	MIWA
2026/10/11	日	根岸 綾	ビューティーヨガ	★	key
2026/10/11	日	根岸 綾	骨盤コンディショニングヨガ	★★	key
2026/10/13	火	真央	姿勢改善ヨガ	★★	NAOMI
2026/10/13	火	真央	ビギナーヨガ	★	NAOMI
2026/10/20	火	真央	姿勢改善ヨガ	★★	SHOKO
2026/10/20	火	真央	ビギナーヨガ	★	Sammy
10月 レッスン内容変更					
2026/10/14	木	ちっぴ	ビギナーヨガ ⇒ 全身リカバリー	★	ちっぴ
2026/10/28	金	ちっぴ	ビギナーヨガ ⇒ 全身リカバリー	★	ちっぴ