

カルド茗荷谷店 4月代行表（更新日3/4）

| 日付 | 曜日 | 時間 | 担当者 | レッスン | 強度 | 代行者 |
|-----------|----|-------------|-------|-------------|----|------------|
| 2026/4/5 | 日 | 10:30~11:30 | RISA | ビギナーヨガ | ★ | あすか |
| | | 12:00~13:00 | RISA | コアトレヨガ | ★★ | あすか |
| 2026/4/9 | 木 | 10:30~11:30 | 真央 | やさしいフローヨガ | ★ | KUDO AYUMI |
| 2026/4/11 | 土 | 16:30~17:30 | 鷺谷 直子 | アロマビューティーヨガ | ★ | YUCA |
| 2026/4/19 | 日 | 13:30~14:30 | ミヤコ | ビューティーヨガ | ★ | イナ |
| 2026/4/23 | 木 | 12:00~13:00 | miki | 姿勢改善ヨガ | ★★ | KUDO AYUMI |