

カルド茗荷谷店 9月 代行表

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
2026/9/4	金	18 : 15～19 : 15	未定	リラックスヨガ	★	SHOKO
		19 : 45～20 : 30	未定	骨盤コンディショニングヨガ	★★	SHOKO
2026/9/18	金	13 : 30～14 : 30	ゆきこ	肩こり・腰痛改善ヨガ	★★	MIWA
2026/9/25	金	13 : 30～14 : 30	ゆきこ	肩こり・腰痛改善ヨガ	★★	MIWA