

カルド巢鴨 12月代行表

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
12月14日	日	16:45～17:45	Satoko	コアトレヨガ	★★	瑞雪
		18:15～19:00		ストレッチングヨガ	★	
12月17日	水	10:30～11:30	じゅんこ⇒Sawa	ストレッチングヨガ	★	nao
		12:15～13:15		ボディコンディショニングヨガ	★★	
12月21日	日	16:45～17:45	Satoko	コアトレヨガ	★★	真記子
		18:15～19:00		ストレッチングヨガ	★	
12月24日	水	10:30～11:30	じゅんこ	ストレッチングヨガ	★	瞳外美
		12:15～13:15		ボディコンディショニングヨガ	★★	
12月24日	水	18:30～19:30	KYOCO	ビューティーヨガ	★	YURIE
12月29日	月	18:15～19:15	Sachi	骨盤コンディショニングヨガ	★★	Anna
		19:45～20:30		アロマヒーリングヨガ	★	

カルド巢鴨 1月代行表

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
1月14日	水	18:30～19:30	KYOCO	ビューティーヨガ	★	YURIE
1月28日	水	18:30～19:30	KYOCO	ビューティーヨガ	★	寿子
1月28日	水	20:00～21:00	YURIE	ベーシックヨガ	★★	調整中