

カルド巣鴨 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 | ★ | |

カルド巣鴨 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 |