

カルド東高円寺 1月代行表

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
2026/1/5	(月)	20 : 00～21 : 00	週替り	やさしいデトックスヨガ	★	ume
2026/1/10	(木)	16 : 30～17 : 30	麻生絵美	コアトレヨガ	★★	MIZUKI
2026/1/10	(木)	18 : 00～19 : 00	麻生絵美	ビギナーヨガ	★	MIZUKI
2026/1/19	(月)	20 : 00～21 : 00	週替り	やさしいデトックスヨガ	★	ume
2026/1/22	(木)	16 : 30～17 : 30	めぐみ	アロマヒーリングヨガ	★	しずか
2026/1/22	(木)	18 : 00～19 : 00	めぐみ	冷えむくみ改善ヨガ	★★	しずか
2026/1/26	(月)	20 : 00～21 : 00	週替り	ビギナーヨガ	★	Yopico
2026/1/29	(木)	16 : 30～17 : 30	めぐみ	アロマヒーリングヨガ	★	しずか
2026/1/30	(木)	18 : 00～19 : 00	めぐみ	冷えむくみ改善ヨガ	★★	しずか