カルド錦糸町　11月代行表

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
2026/11/7	土	16:30～17:30	mimi	フローヨガ	★★	Hitomi
		18:00～19:00		アロマビギナーヨガ	★	
2026/11/22	日	10:30～11:30	CHISAKA	リラックスヨガ	★	真実
		12:00～13:00		ヴィンヤサヨガ	★★★	yayoi
2026/11/25	水	21:00～22:00	鷲谷　直子	リフレッシュヨガ	★★	調整中
2026/11/29	日	18:00～19:00	らん	プラネタリウムリフレッシュヨガ	★★	調整中

カルド錦糸町　週替わり

日付	曜日	時間	レッスン	強度	代行者
2026/11/10	火	12:00～13:00	肩こり・腰痛改善ヨガ	★★	レイ
2026/11/17			フローヨガ	★★	kanae
2026/11/11	水	21:00～22:00	リフレッシュヨガ	★★	Hitomi
2026/11/18			リフレッシュヨガ	★★	調整中
2026/11/8	日	9:00～10:00	リフレッシュヨガ	★★	Hitomi
2026/11/15			リフレッシュヨガ	★★	小林
2026/11/22			リフレッシュヨガ	★★	真実