

## カルド成増 3月代行表

| 日付    | 曜日 | 時間          | 担当者     | レッスン                  | 強度   | 代行者    |
|-------|----|-------------|---------|-----------------------|------|--------|
| 3月4日  | 水  | 18:00~18:45 | SACHIKO | リラックスヨガ               | ★    | MARI   |
| 3月10日 | 火  | 10:30~11:30 | みっこ     | やさしいデトックスヨガ           | ★    | MASAKI |
| 3月12日 | 木  | 10:30~11:30 | MANA    | ビューティーヨガ              | ★    | MIWA   |
| 3月12日 | 木  | 12:00~13:00 | MANA    | アロマデトックスヨガ            | ★★   | MIWA   |
| 3月13日 | 金  | 13:30~14:30 | norico  | デトックスヨガ⇒フローヨガ         | ★★   | AKIM   |
| 3月14日 | 土  | 13:30~14:30 | Anna    | リラックスヨガ               | ★    | MASAKI |
| 3月14日 | 土  | 15:00~16:00 | Anna    | パワーヨガ                 | ★★★★ | MASAKI |
| 3月18日 | 水  | 18:00~18:45 | SACHIKO | リラックスヨガ               | ★    | MARI   |
| 3月21日 | 土  | 13:30~14:30 | Anna    | リラックスヨガ               | ★    | 瑞雪     |
| 3月21日 | 土  | 15:00~16:00 | Anna    | パワーヨガ                 | ★★★★ | 瑞雪     |
| 3月23日 | 月  | 13:30~14:30 | YUMI    | ボディメイクエクササイズ⇒ボディメイクヨガ | ★★   | MIWA   |
| 3月28日 | 土  | 13:30~14:30 | Anna    | リラックスヨガ               | ★    | 瞳外美    |
| 3月28日 | 土  | 15:00~16:00 | Anna    | パワーヨガ                 | ★★★★ | 瞳外美    |