

カルド&マピラ成増店 10月代行表

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
22日	木	13:30~14:30	みほ	ビギナーヨガ	★	norico
24日	土	13:30~14:30	瞳外美	リラックスヨガ⇒全身リカバリー	★	norico
24日	土	15:00~15:45	瞳外美	ヴィンヤサフローヨガ⇒パワーヨガ	★★★	norico

10月22日【木】
ヨガブロック使用

10月24日【土】
リカバリーボール必須です！！
レンタル：20名限定！！