

カルド船堀 3月代行表

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
2026/3/7	土	10:00~11:00	Michiru	アロマストレッチングヨガ	★	Ryoko
2026/3/7	土	14:45~15:45	らん	アロマビギナーヨガ	★	MIZUKI
2026/3/7	土	16:15~17:15	らん	デトックスヨガ	★★	MIZUKI
2026/3/8	日	15:00~16:00	小林	シェイプアップヨガ	★★★	CHISAKA
2026/3/8	日	16:30~17:00	小林	ビューティーヨガ	★	CHISAKA
2026/3/12	木	10:00~11:00	Ryoko	ボディメイクヨガ	★★	Yuki
2026/3/12	木	11:30~12:30	Ryoko	ストレッチングヨガ	★	Yuki
2026/3/13	金	15:00~16:00	KAZUKO	リフレッシュヨガ	★★	YOUICHI
2026/3/17	火	11:30~12:30	YUUKI	ボディメイクヨガ	★★	調整中
2026/3/18	水	13:30~14:30	しのぶ	リラックスヨガ ※カテゴリー変更	★	Yuki
2026/3/18	水	15:00~16:00	しのぶ	ベーシックヨガ	★★	Yuki
2026/3/19	木	10:00~11:00	Ryoko	ボディメイクヨガ	★★	Yuki
2026/3/19	木	11:30~12:30	Ryoko	ストレッチングヨガ	★	Yuki
2026/3/22	日	18:00~19:00	minemo	アロマリラックスヨガ	★	YUCA

カルド船堀 3月週替わりレッスン表

日付	曜日	時間	レッスン	強度	担当者
2026/3/7	土	11:30~12:30	肩甲骨ヨガ	★★	MIKIKO
2026/3/14	土	11:30~12:30	肩甲骨ヨガ	★★	MIKIKO
2026/3/21	土	11:30~12:30	肩甲骨ヨガ	★★	MIKIKO
2026/3/28	土	11:30~12:30	肩甲骨ヨガ	★★	MIKIKO