

### カルド船堀 4月代行表

| 日付        | 曜日 | 時間          | 担当者    | レッスン      | 強度  | 代行者    |
|-----------|----|-------------|--------|-----------|-----|--------|
| 2026/4/7  | 火  | 11:30~12:30 | YUUKI  | ビューティーヨガ  | ★   | 開沼     |
| 2026/4/9  | 木  | 10:00~11:00 | Ryoko  | ボディメイクヨガ  | ★★  | YUCA   |
| 2026/4/9  | 木  | 11:30~12:30 | Ryoko  | ストレッチングヨガ | ★   | YUCA   |
| 2026/4/9  | 木  | 13:15~14:00 | 真央     | フローヨガ     | ★★  | mimi   |
| 2026/4/9  | 木  | 14:30~15:30 | 真央     | ビギナーヨガ    | ★   | mimi   |
| 2026/4/11 | 土  | 14:45~15:45 | らん     | アロマビギナーヨガ | ★   | MIZUKI |
| 2026/4/11 | 土  | 16:15~17:15 | らん     | デトックスヨガ   | ★★  | MIZUKI |
| 2026/4/12 | 日  | 15:00~16:00 | 小林     | シェイプアップヨガ | ★★★ | Kayo   |
| 2026/4/12 | 日  | 16:30~17:30 | 小林     | ビューティーヨガ  | ★   | Kayo   |
| 2026/4/19 | 日  | 13:15~14:15 | Fumiyo | リフレッシュヨガ  | ★★  | yu-ki  |

### カルド船堀 4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    |
|-----------|----|-------------|--------|----|--------|
| 2026/4/3  | 金  | 18:30~19:30 | ビギナーヨガ | ★  | 貴子     |
| 2026/4/4  | 土  | 11:30~12:30 | 肩甲骨ヨガ  | ★★ | MIKIKO |
| 2026/4/10 | 金  | 18:30~19:30 | ビギナーヨガ | ★  | 貴子     |
| 2026/4/11 | 土  | 11:30~12:30 | 肩甲骨ヨガ  | ★★ | MIKIKO |
| 2026/4/17 | 金  | 18:30~19:30 | ビギナーヨガ | ★  | 三谷 教子  |
| 2026/4/18 | 土  | 11:30~12:30 | 肩甲骨ヨガ  | ★★ | MIKIKO |
| 2026/4/24 | 金  | 18:30~19:30 | ビギナーヨガ | ★  | 三谷 教子  |