

カルド蒲田 9月代行表

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
9/11	金	19:30～20:15	Mikako IR	やさしいフローヨガ	★	しずか IR
9/11	金	20:45～21:45	Mikako IR	骨盤コンディショニングヨガ	★★	しずか IR
9/14	月	20:45～21:45	AKANE IR	ヒーリングヨガ ⇒リラックスヨガ	★	HARU IR
9/16	水	12:30～13:30	阿部 あゆみ IR	ビギナーピラティス ⇒ビギナーヨガ	★	MIWA IR
9/16	水	14:00～15:00	阿部 あゆみ IR	ボディコンディショニング(ボディケア) ⇒ボディコンディショニングヨガ	★★	MIWA IR