

## カルド板橋本町 12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
12月12日	金	18 : 30～19 : 30	リフレッシュヨガ ➡骨盤コンディショニングヨガ	★★	三谷 教子
12月12日	金	20 : 00～21 : 00	アロマリラックスヨガ	★	三谷 教子
12月14日	日	10 : 30～11 : 30	ヴィンヤサヨガ	★★★	Anna
12月14日	日	12 : 15～13 : 15	ビューティーヨガ	★	Anna
12月19日	金	18 : 30～19 : 30	リフレッシュヨガ ➡骨盤コンディショニングヨガ	★★	三谷 教子
12月19日	金	20 : 00～21 : 00	アロマリラックスヨガ	★	三谷 教子
12月21日	日	10 : 30～11 : 30	ヴィンヤサヨガ	★★★	yoshie
12月21日	日	12 : 15～13 : 15	ビューティーヨガ ➡ストレッチングヨガ	★	富吉春花
12月28日	日	10 : 30～11 : 30	ヴィンヤサヨガ	★★★	Anna
12月28日	日	12 : 15～13 : 15	ビューティーヨガ	★	Anna