

更新

| カルド板橋本町8月代行 |    |             |             |     |               |
|-------------|----|-------------|-------------|-----|---------------|
| 日付          | 曜日 | 時間          | レッスン        | 強度  | 担当者           |
| 8/8         | 土  | 16：00～17：00 | ボディメイクヨガ    | ★★  | akari → Anna  |
|             |    | 17：30～18：30 | ストレッチングヨガ   | ★   |               |
| 8/9         | 日  | 14:00～15:00 | アロマベーシックヨガ  | ★★  | 富吉 春花 → 瞳外美   |
| 8/12        | 水  | 10：30～11：30 | コアトレヨガ      | ★★  | Mizuki → sawa |
|             |    | 12：00～13：00 | ビギナーヨガ      | ★   |               |
| 8/13        | 木  | 17：30～18：15 | ビギナーヨガ      | ★   | MIZUKI → MARI |
| 8/15        | 土  | 16：00～17：00 | ボディメイクヨガ    | ★★  | akari → ありさ   |
|             |    | 17：30～18：30 | ストレッチングヨガ   | ★   |               |
| 8/23        | 日  | 15：30～16：30 | リラックスヨガ     | ★   | みち → あすか      |
|             |    | 17：00～18：00 | デトックスヨガ     | ★★  |               |
| 8/24        | 月  | 10：30～11：30 | シェイプアップヨガ   | ★★★ | 瞳外美 → yuki    |
|             |    | 12：15～13：00 | ストレッチングヨガ   | ★   |               |
| 8/29        | 土  | 9：30～10：30  | リフレッシュヨガ    | ★★  | Ree → kayo    |
|             |    | 11：00～12：00 | やさしいデトックスヨガ | ★   |               |
| 8/30        | 日  | 15：30～16：30 | リラックスヨガ     | ★   | みち → あすか      |
|             |    | 17：00～18：00 | デトックスヨガ     | ★★  |               |

更新