

カルド板橋本町8月週替わり

日付	曜日	時間	レッスン	強度	担当者
8/2	日	10 : 30～11 : 30	ビューティーヨガ	★	yoshie
		12 : 15～13 : 15	パワーヨガ	★★★	
8/3	月	18 : 00～19 : 00	フローヨガ	★★	Ryoko
8/5	水	19 : 45～20 : 30	やさしいフローヨガ	★	しずか
		21 : 00～22 : 00	アロマリフレッシュヨガ	★★	
8/7	金	14 : 00～15 : 00	デトックスヨガ	★★	Key
8/9	日	10 : 30～11 : 30	ビューティーヨガ	★	YUCA
		12 : 15～13 : 15	パワーヨガ⇒ボディメイクヨガ	★★★★ ⇒★★★	
8/10	月	18 : 00～19 : 00	フローヨガ	★★	Ryoko
8/12	水	19 : 45～20 : 30	やさしいフローヨガ	★	kazumi
		21 : 00～22 : 00	アロマリフレッシュヨガ	★★	
8/19	水	19 : 45～20 : 30	やさしいフローヨガ⇒ストレッチングヨガ	★	akari
		21 : 00～22 : 00	アロマリフレッシュヨガ	★★	
8/21	金	14 : 00～15 : 00	デトックスヨガ	★★	真記子
8/23	日	10 : 30～11 : 30	ビューティーヨガ	★	辻 陽子
		12 : 15～13 : 15	パワーヨガ	★★★	
8/24	月	18 : 00～19 : 00	フローヨガ	★★	Ryoko
8/28	金	14 : 00～15 : 00	デトックスヨガ	★★	Key
8/30	日	10 : 30～11 : 30	ビューティーヨガ	★	yoshie
		12 : 15～13 : 15	パワーヨガ	★★★	