

カルド亀有 3月週替わり表

曜日	日付	時間	担当者	レッスン	強度
金	6	19:00~20:00	みち	ベーシックヨガ	★★
	13				
	27		kanae	フローヨガ	
金	6	20:30~21:30	みち	ストレッチングヨガ	★
	13				
	27		HIRO	ストレッチ	
土	7	12:00~13:00	UTAKO	KaQiLa~脂肪燃焼~	★★
	14		SATOMI	リフレッシュヨガ	
	21		ヤマダ チアキ		
	28		key		
日	1	8:30~9:30	休講		★★
	8		HIRO	ボディメイクエクササイズ	
	22				
	29				
日	1	10:00~11:00	里美	ビギナーヨガ	★
	8		Sae	ストレッチングヨガ	
	22				
	29			アロマビギナーヨガ	
日	1	14:00~15:00	yu-ki	コアトレヨガ	★★
	8		CHIAKI	デトックスヨガ	
	22				
	29		yu-ki	コアトレヨガ	

金	奇数日	14:30~15:30	kirana	ピラティス	★★
	偶数日			パワーヨガ	★★★