

# カルド南大沢 12月週替わりレッスン表

12/4更新

日付	曜日	時間	レッスン	強度	担当者
7日	日	9 : 30~10 : 30	ビギナーヨガ	★	美華
		11 : 00~12 : 00	やさしいパワーヨガ ➡ フローヨガ	★★	
8日	月	10 : 30~11 : 30	シェイプアップヨガ	★★★	Harumi
14日	日	9 : 30~10 : 30	ビギナーヨガ	★	Fujio
		11 : 00~12 : 00	やさしいパワーヨガ	★★	
21日	日	9 : 30~10 : 30	ビギナーヨガ	★	Asami
		11 : 00~12 : 00	やさしいパワーヨガ	★★	
22日	月	10 : 30~11 : 30	シェイプアップヨガ	★★★	Harumi
28日	日	9 : 30~10 : 30	ビギナーヨガ	★	Fujio
		11 : 00~12 : 00	やさしいパワーヨガ	★★	