

# カルド南大沢 1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
4日	日	9 : 30～10 : 30	リフレッシュヨガ	★★	Fujio
		11 : 00～12 : 00	ビギナーヨガ	★	
5日	月	10 : 30～11 : 30	冷え・むくみ改善ヨガ	★★	Harumi
11日	日	9 : 30～10 : 30	リフレッシュヨガ	★★	Asami
		11 : 00～12 : 00	ビギナーヨガ	★	
18日	日	9 : 30～10 : 30	リフレッシュヨガ	★★	Fujio
		11 : 00～12 : 00	ビギナーヨガ	★	
19日	月	10 : 30～11 : 30	冷え・むくみ改善ヨガ	★★	Harumi
26日	月	10 : 30～11 : 30	冷え・むくみ改善ヨガ	★★	sawa