

**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