

カルド南大沢 3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
1日	日	9 : 30~10 : 30	リフレッシュヨガ	★★	美華
		11 : 00~12 : 00	ビギナーヨガ	★	聡美
2日	月	10 : 30~11 : 00	冷え・むくみ改善ヨガ	★★	Harumi
		12 : 00~13 : 00	ビギナーヨガ	★	聡美
8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	★	
9日	月	10 : 30~11 : 00	冷え・むくみ改善ヨガ	★★	Harumi
		12 : 00~13 : 00	ビギナーヨガ	★	聡美
16日	月	10 : 30~11 : 00	冷え・むくみ改善ヨガ	★★	sawa
		12 : 00~13 : 00	ビギナーヨガ	★	聡美
22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	★	
23日	月	10 : 30~11 : 00	冷え・むくみ改善ヨガ	★★	Harumi
		12 : 00~13 : 00	ビギナーヨガ	★	聡美
29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	★	
30日	月	10 : 30~11 : 00	冷え・むくみ改善ヨガ	★★	Harumi
		12 : 00~13 : 00	ビギナーヨガ	★	聡美