

## カルド南大沢 4月代行表

2026/03/27更新

| 日付  | 曜日 | 時間          | 担当者 | レッスン                      | 強度 | 代行者       |
|-----|----|-------------|-----|---------------------------|----|-----------|
| 9日  | 木  | 20:00~21:00 | 美華  | リフレッシュヨガ ➡ <b>デトックスヨガ</b> | ★★ | <b>聡美</b> |
| 16日 | 木  | 20:00~21:00 | 美華  | リフレッシュヨガ ➡ <b>デトックスヨガ</b> | ★★ | <b>聡美</b> |
| 23日 | 木  | 20:00~21:00 | 美華  | リフレッシュヨガ ➡ <b>デトックスヨガ</b> | ★★ | <b>聡美</b> |