

# カルド綱島 1月代行表

日付	曜日	時間	レッスン	強度	代行者
2026/1/7	水	10:00～11:00	デトックスヨガ	★★	Mayuko IR ⇒ 伊東 尚美 IR
2026/1/8	木	19:30～20:30	アロマフローヨガ	★★	HARUKA IR ⇒ しずか IR
2026/1/8	木	21:00～22:00	陰ヨガ	★	HARUKA IR ⇒ しずか IR
2026/1/10	土	17:00～18:00	リラックスヨガ	★	hitomi IR ⇒ 貴子 IR
2026/1/15	木	19:30～20:30	アロマフローヨガ	★★	HARUKA IR ⇒ しずか IR
2026/1/15	木	21:00～22:00	陰ヨガ	★	HARUKA IR ⇒ しずか IR
2026/1/18	日	17:15～18:00	ボディメイクヨガ	★★	AYAME IR ⇒ 菜穂 IR
2026/1/22	木	19:30～20:30	アロマフローヨガ	★★	HARUKA IR ⇒ EIKA IR
22026/1/22	木	21:00～22:00	ヒーリングヨガ	★	HARUKA IR ⇒ EIKA IR
2026/1/24	土	17:00～18:00	リラックスヨガ	★	hitomi IR ⇒ Ayumi IR
2026/1/29	木	19:30～20:30	アロマフローヨガ	★★	HARUKA IR ⇒ EIKA IR
2026/1/29	木	21:00～22:00	ヒーリングヨガ	★	HARUKA IR ⇒ EIKA IR