カルド綱島店　11月代行表

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
2026/11/4	水	16:00～17:00	週替わり	ストレッチングヨガ	★	貴子
2026/11/5	木	14:00～15:00	菜穂	やさしいデトックスヨガ	★	Marie
2026/11/5	木	15:30～16:30	菜穂	姿勢改善ヨガ	★★	Marie
2026/11/11	水	16:00～17:00	週替わり	ストレッチングヨガ	★	貴子
2026/11/13	金	13:30～14:30	週替わり	肩こり・腰痛改善ヨガ	★★	Miho
2026/11/18	水	16:00～17:00	週替わり	ビギナーヨガ	★	Rise
2026/11/20	金	13:30～14:30	週替わり	BODY ART Basic	★★★	野村　真紀
2026/11/25	水	16:00～16:45	週替わり	筋膜リリースローラーほぐし＆リラックス	★	REINA
2026/11/27	金	13:30～14:30	週替わり	BODY ART Basic	★★★	野村　真紀