

カルド三ツ境 3・4月代行表

3/4更新

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
2026/3/17	火	14:00~15:00	Harumi	アナトミック骨盤ヨガ ⇒骨盤コンディショニングヨガ	★★	I Z U M I
2026/3/17	火	15:45~16:45	Harumi	やさしいデトックスヨガ	★	I Z U M I
2026/3/22	日	18:00~19:00	村井 美月	ベーシックヨガ	★★	優佳
2026/4/5	日	10:30~11:30	tomomi	ストレッチングヨガ	★	Sawa
2026/4/5	日	12:15~13:15	tomomi	フローヨガ	★★	Sawa
2026/4/15	水	10:30~11:30	美弥	やさしいデトックスヨガ	★	Sawa
2026/4/15	水	12:00~13:00	美弥	リフレッシュヨガ	★★	Sawa