カルド三ツ境　10月・11月代行表

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
2026/10/29	木	18:45~19:45	星野 ゆり	デトックスヨガ→ベーシックヨガ	★★	しずか
2026/10/29	木	20:15~21:15	星野 ゆり	リラックスヨガ	★	しずか
2026/11/4	水	10:30~11:30	美弥	やさしいデトックスヨガ	★	相田千也子
2026/11/4	水	12:00~13:00	美弥	リフレッシュヨガ→ボディメイクヨガ	★★	相田千也子
2026/11/14	土	13:30~14:30	彩翔 祐希	やさしいフローヨガ	★	reiko