

カルド零似 2月代行表

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
2/2	月	18:00～19:00	Ricco	BASIC2	★★	Rieko
2/3	火	15:15～16:15	Ricco	HIP&LEGS	★★	SATOMI
2/3	火	17:45～18:45	Ricco	BODYMAKE	★★	SATOMI
2/3	火	19:15～20:15	Ricco	ADVANCE⇒WAIST	★★	SATOMI
2/7	土	9:15～10:00	Ricco	HIP&LEGS	★★	SATOMI
2/7	土	10:30～11:30	Ricco	WAIST	★★	SATOMI
2/7	土	12:15～13:15	Ricco	ADVANCE⇒BASIC2	★★	SATOMI
2/8	日	13:45～14:45	Ricco	LOWER BODY	★	SATOMI
2/8	日	15:15～16:15	Ricco	BASIC2 with Cardio Tramp	★★	SATOMI
2/9	月	18:00～19:00	Ricco	BASIC2	★★	Rieko
2/10	火	15:15～16:15	Ricco	HIP&LEGS	★★	SATOMI
2/10	火	17:45～18:45	Ricco	BODYMAKE	★★	SATOMI
2/10	火	19:15～20:15	Ricco	ADVANCE⇒WAIST	★★	SATOMI
2/12	木	13:30～14:30	Satomi	ヴィンヤサヨガ	★★★	mari
2/13	金	10:30～11:30	KAO	姿勢改善ヨガ	★★	mari
2/13	金	12:00～13:00	KAO	リラックスヨガ	★	mina
2/13	金	18:15～19:15	Ricco	LOWER BODY	★	SATOMI
2/15	日	13:45～14:45	Ricco	LOWER BODY	★	SATOMI
2/15	日	15:15～16:15	Ricco	BASIC2 with Cardio Tramp	★★	SATOMI
2/19	木	13:30～14:30	Satomi	ヴィンヤサヨガ	★★★	mari