

カルド零似 7月代行表

日付	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
ホットヨガ					
7/10(金)	10:30～11:30	KAO	姿勢改善ヨガ	★★	YUKO
7/10(金)	12:00～13:00	KAO	ビューティーヨガ	★	Aya.
7/10(金)	13:30～14:30	mina	アシュタンガヨガ® ⇒ヴィンヤサフローヨガ	★★★	YUKO
マシンピラティス					
7/3(金)	13:45～14:45	SAHO	WAIST	★★	SATOMI
7/9(木)	19:45～20:30	haino	WAIST⇒BASIC2	★★	Wakaba
7/9(木)	20:45～21:30	haino	BODY MAKE	★★	Wakaba
7/30(木)	19:45～20:30	haino	WAIST⇒BASIC2	★★	Wakaba
7/30(木)	20:45～21:45	haino	BODY MAKE	★★	Wakaba