

カルド零似 9月代行表			
日付	時間	レッスン 強度	担当⇒代行者
ホットヨガ			
9/10(木)	20:45～21:45	姿勢改善ヨガ★★ ⇒全身リカバリー★	きの⇒さやか
9/11(金)	10:30～11:30	骨盤コンディショニングヨガ ★★	KAO⇒YUKO
9/11(金)	12:00～13:00	ビューティーヨガ ★	KAO⇒YUKO
9/18(金)	19:30～20:30	Music FeelYoga®(BASIC) ★★★ ⇒フローヨガ ★★	SATOMI⇒Rieko
マシンピラティス			
9/12(土)	9:15～10:00	HIP&LEGS ★★	Ricco⇒SATOMI
9/12(土)	10:15～11:00	WAIST ★★	Ricco⇒SATOMI
9/12(土)	13:45～14:45	BASIC2 ★★	haino⇒Rieko
9/13(日)	14:00～14:45	WAIST ★★	Ricco⇒SATOMI
9/18(金)	18:15～19:00	UPPER BODY ★	SATOMI⇒Rieko