

## カルド成田 12月週替わりレッスン

金曜日 19:30～20:15

日付	レッスン	強度	担当者
5日	ストレッチングヨガ	★	YOUICHI
12日	やさしいデトックスヨガ	★	レイ
19日	ストレッチングヨガ	★	MIZUKI

金曜日 20:45～21:30

日付	レッスン	強度	担当者
5日	ボディメイクヨガ	★★	YOUICHI
12日	骨盤コンディショニングヨガ	★★	レイ
19日	デトックスヨガ	★★	MIZUKI

日曜日 14:00～15:00

日付	レッスン	強度	担当者
7日	骨盤コンディショニングヨガ	★★	レイ
14日	ベーシックヨガ	★★	YOKO
21日	陰ヨガ	★	SATOMI
28日	ボディメイクヨガ	★★	Eri