

## カルド成田 1月代行表

日付	曜日	担当者	レッスン	強度	代行者
5日 15:00~16:00	月	SATOMI	ベーシックヨガ	★★	tetsuo
10日 16:45~17:30	土	DECO	ストレッチ ⇒ ストレッチングヨガ	★	井上静香
11日 10:30~11:30	日	ゆーか	ビューティーヨガ	★	YOKO
11日 12:00~12:45	日	ゆーか	コアトレヨガ	★★	YOKO
14日 20:45~21:30	水	レイ	やさしいデトックスヨガ ⇒ ストレッチングヨガ	★	YOUICHI
19日 10:30~11:30	月	nao	肩こり・腰痛改善ヨガ	★★	MASAKI
19日 12:00~13:00	月	nao	アロマビューティーヨガ	★	MASAKI
21日 18:00~19:00	水	井上静香	ボディメイクピラティス ⇒ ボディメイクヨガ	★★	YOUICHI
21日 19:30~20:15	水	井上静香	アナトミック骨盤ヨガ ⇒ ベーシックヨガ	★★	Reina
21日 20:45~21:30	水	レイ	やさしいデトックスヨガ	★	Reina