

# カルド仙台一番町店 代行表

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度/難易度	代行者
2月2日	月	11:15~12:00	佐藤 秀樹	ファイティングエクササイズ →SALSATION ®	3	Maki
2月2日	月	12:15~13:15	佐藤 秀樹	ピラティス	2	青木 伶奈
2月3日	火	11:45~12:30	秋元 優花	エアロ・ロー	3	工藤 純子
2月7日	土	10:15~11:00	牛山 しのぶ	タヒチアンエクササイズ →HIPHOP	2	MAKOTO
2月7日	土	16:30~17:15	しん	パワーカーディオ →ユーバウンド	3~4	菜 桜
2月9日	月	11:15~12:15	友 奈	パワーヨガ	★★★	齊田 舞
NEW 2月13日	金	14:00~14:45	しん	ファイドウ	4~5	菜 桜
NEW 2月13日	金	19:30~20:15	しん	パワーカーディオ →ファンクショナルスパインムーブメント	2~4	青木 伶奈
NEW 2月13日	金	20:30~21:00	しん	ファイドウ	4~5	市園 拓也
NEW 2月14日	土	15:00~16:00	小島 葉子	コアトレヨガ	★★	目黒 美樹
NEW 2月14日	土	16:30~17:15	しん	パワーカーディオ →SALSATION ®	3	Maki
NEW 2月15日	日	15:00~16:00	小島 葉子	やさしいデトックスヨガ	★	友 奈
NEW 2月15日	日	17:00~18:00	小島 葉子	パワーヨガ	★★★	友 奈

更新日

2026/01/30