

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
4月12日	日	10:15~11:00	あき	ベーシックヨガ →骨盤コンディショニング ヨガ	★★	スクラ 聡子
4月14日	火	11:45~12:30	秋元 優花	エアロ・ロー	3	工藤 純子
4月14日	火	14:15~15:00	目黒 美樹	(常温)やさしいフローヨガ	★	友 奈
4月14日	火	15:30~16:30	目黒 美樹	やさしいデトックスヨガ	★	Mika
4月15日	水	11:45~12:45	目黒 美樹	姿勢改善ヨガ	★★	Nobuko
4月15日	水	18:15~19:00	あき	ビギナーヨガ	★	Nobuko
4月17日	金	18:15~19:00	Mika	パワーヨガ →ボディメイクヨガ	★★	RIKA
4月18日	土	11:30~12:15	目黒 美樹	(常温)シェイプアップヨガ	★★★	haru
4月18日	土	13:45~14:30	目黒 美樹	骨盤コンディショニング ヨガ	★★	haru
4月18日	土	16:30~17:15	あき	ビギナーヨガ	★	斎藤 紀子
NEW	4月19日	日	あき	ベーシックヨガ →骨盤コンディショニング ヨガ	★★	RIKA
NEW	4月19日	日	森 路緒	ファイドウ	3~4	菜 桜
NEW	4月19日	日	森 路緒	ZUMBA →HIPHOP	3	MAKOTO
NEW	4月21日	火	目黒 美樹	(常温)やさしいフローヨガ	★	友 奈
NEW	4月21日	火	目黒 美樹	やさしいデトックスヨガ	★	友 奈
NEW	4月21日	火	森 路緒	オリジナルエアロ →タヒチアンエクササイズ	1	牛山 しのぶ
NEW	4月22日	水	目黒 美樹	姿勢改善ヨガ	★★	Nobuko
NEW	4月22日	水	あき	ビギナーヨガ	★	Nobuko
NEW	4月23日	木	石川 ひろみ	ZUMBA	3	森 路緒

更新日

2026/04/11