

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	
4月19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	★★	RIKA	
4月19日	日	15:00~15:45	森 路緒	ファイドウ	3~4	菜 桜	
4月19日	日	16:00~16:45	森 路緒	ZUMBA →HIPHOP	3	MAKOTO	
4月21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21日	火	15:30~16:30	目黒 美樹	やさしいデトックスヨガ	★	友 奈	
4月21日	火	18:15~19:00	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	
4月22日	水	11:45~12:45	目黒 美樹	姿勢改善ヨガ	★★	Nobuko	
4月22日	水	18:15~19:00	あき	ビギナーヨガ	★	Nobuko	
4月23日	木	14:00~14:45	石川 ひろみ	ZUMBA	3	森 路緒	
NEW	4月25日	土	11:30~12:15	目黒 美樹	(常温)シェイプアップヨガ	★★★	RIKA
NEW	4月25日	土	12:45~13:30	石川 ひろみ	オリジナルエアロ →ストレッチ	1	澤田 香織
NEW	4月25日	土	13:45~14:30	目黒 美樹	骨盤コンディショニング ヨガ →ストレッチポール	★★	えり
NEW	4月25日	土	13:45~14:30	石川 ひろみ	ファン・ステップ →パレエ初級	2	澤田 香織
NEW	4月25日	土	16:30~17:15	あき	ビギナーヨガ	★	斎藤 紀子

更新日

2026/04/15