

# 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   |
|-----|-------|----|-------------|--------|--------------------|--------|-------|
|     | 9月12日 | 土  | 11:45～12:45 | 守口 恵美  | やさしいフローヨガ          | ★      | haru  |
| NEW | 9月15日 | 火  | 20:45～21:30 |        | 空き<br>⇒パワーカーディオ    | 2～3    | しん    |
|     | 9月17日 | 木  | 14:00～14:45 | 石川 ひろみ | ZUMBA              | ★      | 森 路緒  |
| NEW | 9月18日 | 金  | 18:30～19:15 | 嶋守 奈津子 | エアロ・バーン            | 3      | 調整中   |
|     | 9月19日 | 土  | 11:45～12:45 | 守口 恵美  | やさしいフローヨガ          | ★      | haru  |
|     | 9月24日 | 木  | 10:00～10:45 | 今野 由賀利 | ベーシックヨガ<br>⇒ビギナーヨガ | ★      | yurie |

更新日 2026/09/11