

# カルド蒲生四丁目 2026年 7月 代行表

| 日付        | 曜日   | 時間              | 担当者     | レッスン        | 強度 | 代行者    |
|-----------|------|-----------------|---------|-------------|----|--------|
| 2026/7/13 | 月    | 18 : 15～19 : 00 | 未定      | やさしいデトックスヨガ | ★  | Samico |
| 2026/7/13 | 月    | 19 : 30～20 : 30 | 未定      | リフレッシュヨガ    | ★★ | coco   |
| 2026/7/20 | 月(祝) | 16 : 30～17 : 30 | 未定      | 基礎を深めるヨガ    | ★★ | Rina   |
| 2026/7/20 | 月(祝) | 18:00～19 : 00   | 未定      | ゆったり癒しヨガ    | ★  | Rina   |
| 2026/7/25 | 土    | 13 : 30～14 : 30 | 未定      | やさしいデトックスヨガ | ★  | HIROMI |
| 2026/7/26 | 日    | 10 : 00～11 : 00 | 未定      | 冷えむくみ・改善ヨガ  | ★★ | Saeko  |
| 2026/7/26 | 日    | 17 : 30～18 : 30 | Natsuki | ボディメイクヨガ    | ★★ | 未定     |
| 2026/7/31 | 金    | 16 : 00～17 : 00 | AKKO    | フローヨガ       | ★★ | 未定     |
| 2026/7/31 | 金    | 17 : 30～18 : 30 | AKKO    | リラックスヨガ     | ★  | 未定     |
| 2026/8/9  | 日    | 10 : 00～11 : 00 | 未定      | コアトレヨガ      | ★★ | MAIKA  |
| 2026/8/12 | 水    | 15 : 30～16 : 30 | Kako    | アロマリラックスヨガ  | ★  | 未定     |