

## カルド伊丹店 12月代行表

※11/27更新

| 日付         | 曜日 | 時間          | 担当者     | レッスン              | 強度 | 代行者    |
|------------|----|-------------|---------|-------------------|----|--------|
| 2025/12/1  | 月  | 13:30~14:30 | CHIE    | アロマベーシックヨガ        | ★★ | 瑛映     |
|            |    | 15:00~16:00 | CHIE    | やさしいフローヨガ         | ★  | Yuka   |
| 2025/12/3  | 水  | 9:00~10:00  | MITSUYO | アロマビューティーヨガ       | ★  | Yuka   |
|            |    | 10:30~11:30 | MITSUYO | バレエストレッチ ⇒ 姿勢改善ヨガ | ★★ | Yuka   |
| 2025/12/10 | 水  | 9:00~10:00  | MITSUYO | アロマビューティーヨガ       | ★  | Yuka   |
|            |    | 10:30~11:30 | MITSUYO | バレエストレッチ ⇒ 姿勢改善ヨガ | ★★ | Yuka   |
| 2025/12/17 | 水  | 9:00~10:00  | MITSUYO | アロマビューティーヨガ       | ★  | CHIE   |
|            |    | 10:30~11:30 | MITSUYO | バレエストレッチ ⇒ コアトレヨガ | ★★ | CHIE   |
| 2025/12/19 | 金  | 18:30~19:30 | naomi   | ストレッチングヨガ         | ★  | CHIE   |
|            |    | 20:00~21:00 | naomi   | アロマフローヨガ          | ★★ | CHIE   |
| 2025/12/21 | 日  | 17:00~18:00 | 小山 義政   | ボディメイクエクササイズ      | ★★ | アユミ    |
| 2025/12/24 | 水  | 9:00~10:00  | MITSUYO | アロマビューティーヨガ       | ★  | Kotomi |
|            |    | 10:30~11:30 | MITSUYO | バレエストレッチ ⇒ コアトレヨガ | ★★ | Kotomi |
|            | 水  | 20:00~21:00 | まあこ     | ビギナーヨガ            | ★  | Nano   |
| 2025/12/28 | 日  | 17:00~18:00 | 小山 義政   | ボディメイクエクササイズ      | ★★ | アユミ    |