

カルド渋谷 9月週替わりレッスン

水曜日 21 : 00～22 : 00

日付	レッスン	強度	担当者
9/17	リラックスヨガ	★	YOUICHI
9/24	リラックスヨガ	★	YOUICHI

土曜日 9 : 00～10 : 00

日付	レッスン	強度	担当者
9/20	コアトレヨガ	★★	YOUICHI
9/27	リフレッシュヨガ	★★	key

カルド渋谷 10月週替わりレッスン

水曜日 21 : 00～22 : 00

日付	レッスン	強度	担当者
10/1	リラックスヨガ	★	YOUICHI
10/8	リラックスヨガ	★	YOUICHI
10/15	リラックスヨガ	★	YOUICHI
10/22	リラックスヨガ	★	YOUICHI

土曜日 9 : 00～10 : 00

日付	レッスン	強度	担当者
10/4	リフレッシュヨガ	★★	mika
10/11	リフレッシュヨガ	★★	mika
10/18	リフレッシュヨガ	★★	mika