

カルド池袋 7月週替わり表

7/6(日)

9:00~10:00	MIHO	ストレッチングヨガ	★
10:30~11:30	MIHO	シェイプアップヨガ	★★★★

7/13(日)

9:00~10:00	辻陽子	ストレッチングヨガ	★
10:30~11:30	辻陽子	シェイプアップヨガ	★★★★

7/20(日)

9:00~10:00	MIHO	やさしいフローヨガ	★
10:30~11:30	MIHO	シェイプアップヨガ	★★★★

7/27(日)

9:00~10:00	辻陽子	ストレッチングヨガ	★
10:30~11:30	辻陽子	シェイプアップヨガ	★★★★