

カルド池袋 代行表（7/15更新）

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
2025/7/19	土	12:00～13:00	CHISAKA	ヴィンヤサフローヨガ	★★★	はるじー
2025/7/22	火	13:30～14:30	つぐは	リフレッシュヨガ → ベーシックヨガ	★★	Mari
2025/7/22	火	15:00～16:00	つぐは	ストレッチングヨガ	★	Mari
2025/7/26	土	12:00～13:00	CHISAKA	ヴィンヤサフローヨガ	★★★	ミヤコ
2025/7/27	日	12:00～13:00	及川えり	ビギナーヨガ	★	愛里
2025/7/27	日	13:30～14:30	及川えり	やさしいパワーヨガ	★★	愛里
2025/7/29	火	13:30～14:30	つぐは	リフレッシュヨガ	★★	瞳外美
2025/7/29	火	15:00～16:00	つぐは	ストレッチングヨガ	★	瞳外美
2025/7/30	水	13:30～14:15	yuka	ビギナーヨガ	★	MASAKI
2025/7/30	水	15:00～16:00	西澤沙織	やさしいパワーヨガ	★★	MASAKI