

カルド池袋 代行表（8/11更新）

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
2025/8/12	火	13:30～14:30	つぐは	リフレッシュヨガ	★★	mayo
2025/8/12	火	15:00～16:00	つぐは	ストレッチングヨガ	★	mayo
2025/8/16	土	12:00～13:00	CHISAKA	ヴィンヤサフローヨガ	★★★★	ミヤコ
2025/8/16	土	16:30～17:30	emiko	やさしいデトックスヨガ	★	根岸綾
2025/8/16	土	18:00～19:00	emiko	肩こり・腰痛改善ヨガ	★★	根岸綾
2025/8/19	火	13:30～14:30	つぐは	リフレッシュヨガ	★★	mimi
2025/8/19	火	15:00～16:00	つぐは	ストレッチングヨガ	★	愛里
2025/8/21	木	13:30～14:30	hito	骨盤コンディショニングヨガ	★★	芝崎 知花子
2025/8/21	木	15:00～16:00	hito	やさしいデトックスヨガ	★	芝崎 知花子
2025/8/23	土	12:00～13:00	CHISAKA	ヴィンヤサフローヨガ	★★★★	佐藤亮子
2025/8/26	火	13:30～14:30	つぐは	リフレッシュヨガ	★★	美弥
2025/8/26	火	15:00～16:00	つぐは	ストレッチングヨガ	★	美弥
2025/8/28	木	19:30～20:30	MASAYUKI	アロマリラックスヨガ	★	愛里
2025/8/28	木	21:00～22:00	MASAYUKI	フローヨガ	★★	愛里
2025/8/30	土	12:00～13:00	CHISAKA	ヴィンヤサフローヨガ	★★★★	りょう