

カルド上野 9、10月代行表

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
緊急代行 9/21	日曜日	10:30	Shuly	陰ヨガ ↓ リラックスヨガ	★	Ume
9/25	木曜日	13:30	平瀬 友貴	姿勢改善ヨガ	★★	kazumi
9/27	土曜日	15:00	しのぶ	やさしいフローヨガ	★	kazumi
9/28	日曜日	16:30	しのぶ	ムーンサイクルヨガ ↓ 骨盤コンディショニングヨガ	★★	RISA
10/1	水曜日	13:30	ミヤコ	ビューティーヨガ	★	朝倉 結
10/1	水曜日	15:00	ミヤコ	冷え・むくみ改善ヨガ	★★	朝倉 結
10/4	土曜日	15:00	しのぶ	やさしいフローヨガ	★	MIKI
10/8	水曜日	18:15	別府 ゆうこ	ビギナーヨガ	★	やまもと みづき
10/14	火曜日	15:00	真央	パワーヨガ	★★★	Anna
10/15	水曜日	13:30	ミヤコ	ビューティーヨガ	★	SATOKO
10/15	水曜日	15:00	ミヤコ	冷え・むくみ改善ヨガ	★★	SATOKO