

カルド上野 10月、11、12月代行表

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
10/30	木曜日	13:30	平瀬 友貴	姿勢改善ヨガ	★★	Key
11/2	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	★★	ミヤコ
11/5	水曜日	15:00	ミヤコ	冷え・むくみ改善ヨガ	★★	朝倉 結
11/9	日曜日	16:30	しのぶ	ムーンサイクルヨガ ↓ リフレッシュヨガ	★★	Yopico
11/12	水曜日	19:45	Ryu	ボディメイクヨガ	★★	小林
11/12	水曜日	21:15	TOMO	アロマビューティーヨガ	★	小林
11/15	土曜日	16:30	YURIKO	ヴィンヤサフローヨガ	★★★	KUDO AYUMI
11/15	土曜日	18:00	YURIKO	肩こり・腰痛改善ヨガ	★★	KUDO AYUMI
12/9	火曜日	15:00	真央	パワーヨガ	★★★★	Anna
12/19	金曜日	15:00	真央	ボディメイクヨガ	★★	美弥