

カルド茗荷谷店 10月週替り表（更新日：9/6）

日付	曜日	時間	レッスン	強度	担当者
2025/10/3	金	18：15～19：15	やさしいフローヨガ	★	真央
		19：45～20：30	ボディメイクヨガ	★★	真央
2025/10/10	金	18：15～19：15	リラックスヨガ	★	うだか
		19：45～20：30	ボディメイクヨガ	★★	うだか
2025/10/17	金	18：15～19：15	リラックスヨガ	★	三谷 教子
		19：45～20：30	デトックスヨガ	★★	三谷 教子
2025/10/24	金	18：15～19：15	未定	★	未定
		19：45～20：30	未定	★★	未定