

## カルド茗荷谷店 10月週替り表（更新日：9/17）

| 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 | リラックスヨガ   | ★  | 寿子    |
|            |    | 19：45～20：30 | ベーシックヨガ   | ★★ | 寿子    |