

カルド茗荷谷店 1月代行表（更新日12/1）

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
2026/1/6	火	13:30～14:30	KUDO AYUMI	やさしいデトックスヨガ	★	小林 優香
2026/1/11	日	10:30～11:30	RISA	ビギナーヨガ	★	イナ
	日	12:00～13:00	RISA	コアトレヨガ	★★	イナ