

カルド巢鴨 11月代行表

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
11月26日	水	10:30～11:30	じゅんこ	ストレッチングヨガ	★	愛里
		12:15～13:15		ボディコンディショニングヨガ	★★	

カルド巢鴨 12月代行表

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
12月3日	水	10:30～11:30	じゅんこ	ストレッチングヨガ	★	調整中
		12:15～13:15		ボディコンディショニングヨガ	★★	
12月17日	水	10:30～11:30	じゅんこ	ストレッチングヨガ	★	Sawa
		12:15～13:15		ボディコンディショニングヨガ	★★	
12月21日	日	16:45～17:45	Satoko	コアトレヨガ	★★	真記子
		18:15～19:00		ストレッチングヨガ	★	
12月24日	水	10:30～11:30	じゅんこ	ストレッチングヨガ	★	瞳外美
		12:15～13:15		ボディコンディショニングヨガ	★★	