

## カルド巣鴨 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	★	nao
		12:15~13:15		ボディコンディショニングヨガ	★★	
12月4日	木	18:15~19:15	加藤 絵美	やさしいデトックスヨガ	★	寿子
12月17日	水	10:30~11:30	じゅんこ⇒Sawa	ストレッチングヨガ	★	nao
		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	★★	
12月24日	金	18:30~19:30	KYOCO	ビューティーヨガ	★	YURIE
12月29日	月	18:15~19:15	Sachi	骨盤コンディショニングヨガ	★★	調整中
		19:45~20:30		アロマヒーリングヨガ	★	