

カルド東高円寺 11月代行表

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
2025/11/2	日	12 : 00～13 : 00	夕子	リフレッシュヨガ	★★	あすか
2025/11/8	土	16 : 30～17 : 30	麻生絵美	コアトレヨガ	★★	珠代
2025/11/8	土	18 : 00～19 : 00	麻生絵美	ビギナーヨガ	★	Yuki
2025/11/11	木	18 : 00～19 : 00	めめ	骨盤シェイピング ⇒骨盤コンディショニングヨガ	★★	加藤絵美
2025/11/13	木	19 : 30～20 : 30	めめ	ストレッチ⇒ストレッチングヨガ	★	amina
2025/11/13	木	21 : 00～22 : 00	めめ	ボディメイクエクササイズ ⇒ボディメイクヨガ	★★	amina
2025/11/14	金	16 : 00～17 : 00	しま	ビューティーヨガ	★	CHIAKI
2025/11/18	木	18 : 00～19 : 00	めめ	リフレッシュエクササイズKAZA prep ⇒骨盤コンディショニングヨガ	★★	加藤絵美