

カルド錦糸町 8月週替わり表

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度
2025/8/1	金	19:30～20:30	Ruriko	SENセルフマッサージ &ルーシダットン	★
		21:00～22:00		ボディコンディショニング	★★
2025/8/8		19:30～20:30		SENセルフマッサージ &ルーシダットン	★
		21:00～22:00		ボディコンディショニング	★★
2025/8/22		19:30～20:30	真記子	リラックスヨガ	★
		21:00～22:00		冷え・むくみ改善ヨガ	★★
2025/8/29		19:30～20:30	大岸愛美	リラックスヨガ	★
		21:00～22:00		冷え・むくみ改善ヨガ	★★
2025/8/3	日	16:30～17:30	YUCA	ストレッチングヨガ	★
2025/8/10					
2025/8/17			Fumiyo	ビギナーピラティス	
2025/8/24					