

カルド西葛西 9月土曜 週替わり表						
日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	
9/13	(土)	14:45～15:45	まり	ビギナーヨガ	★	
9/20	(土)	14:45～15:45	まり	ビギナーヨガ	★	
9/27	(土)	14:45～15:45	まり	ビギナーヨガ	★	

カルド西葛西 9月日曜 週替わり表						
日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	
9/14	(日)	15:00～16:00	SATOKA	ボディメイクヨガ	★★	
9/21	(日)	15:00～16:00	寿子	ベーシックヨガ	★★	
9/28	(日)	15:00～16:00	まり	Beat Shape	★★	

カルド西葛西 9月 代行表						
日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
9/9	(火)	21:15～22:00	MIWA	デトックスヨガ	★★	調整中
9/12	(金)	15:00～16:00	MIWA	ボディメイクヨガ	★★	momoko
9/12	(金)	16:30～17:15	MIWA	やさしいフローヨガ	★	momoko
9/14	(日)	10:30～11:30	MIWA	シェイプアップヨガ	★★★	まり
9/14	(日)	12:00～13:00	MIWA	ビギナーヨガ	★	まり
9/18	(木)	10:30～11:15	ANNA	ストレッチングヨガ	★	momoko
9/18	(木)	11:45～12:45	ANNA	骨盤コンディショニングヨガ	★★	momoko
9/21	(日)	12:00～13:00	MIWA	ビギナーヨガ	★	開沼
9/24	(水)	10:30～11:30	SATOKA	冷え・むくみ改善ヨガ	★★	momoko
9/24	(水)	12:00～12:45	SATOKA	ビューティーヨガ	★	momoko
9/29	(月)	16:00～16:45	kanae	陰ヨガ⇒リラクソスヨガ	★	MIWA