

カルド板橋本町 8月週替わりレッスン表

日付	曜日	時間	レッスン	強度	担当者
8月4日	月	19:45～20:30	ストレッチングヨガ	★	ミヤコ
8月4日	月	21:00～22:00	肩こり腰痛改善ヨガ	★★	ミヤコ
8月13日	水	14:00～15:00	ベーシックヨガ	★★	Wakaba
8月18日	月	19:45～20:30	ストレッチングヨガ ⇒やさしいデトックスヨガ	★	akari
8月18日	月	21:00～22:00	肩こり腰痛改善ヨガ ⇒リフレッシュヨガ	★★	akari
8月20日	水	14:00～15:00	ベーシックヨガ	★★	Wakaba
8月25日	月	19:45～20:30	ストレッチングヨガ	★	masayo
8月25日	月	21:00～22:00	肩こり腰痛改善ヨガ	★★	masayo
8月27日	水	14:00～15:00	ベーシックヨガ	★★	HIRONO