

カルド板橋本町 9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
9月13日	土	16:00~17:00	シェイプアップヨガ	★★★	MIKI
9月13日	土	17:30~18:30	ヒーリングヨガ	★	MIKI
9月20日	土	16:00~17:00	シェイプアップヨガ	★★★	yu-ki
9月20日	土	17:30~18:30	ヒーリングヨガ	★	yu-ki
9月22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
9月22日	月	21:00~22:00	肩こり腰痛改善ヨガ→リフレッシュヨガ	★★	akari
9月27日	土	16:00~17:00	シェイプアップヨガ➡ボディメイク	★★★ ➡★★	Sawa
9月27日	土	17:30~18:30	ヒーリングヨガ	★	Sawa
9月29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
9月29日	月	21:00~22:00	肩こり腰痛改善ヨガ→リフレッシュヨガ	★★	akari