

カルド板橋本町 10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
10月4日	土	16 : 00～17 : 00	シェイプアップヨガ	★★★	Anna
10月4日	土	17 : 30～18 : 30	ヒーリングヨガ	★	Anna
10月11日	土	16 : 00～17 : 00	シェイプアップヨガ➡フローヨガ	★★★ ➡★★	KAORU
10月11日	土	17 : 30～18 : 30	ヒーリングヨガ	★	KAORU
10月18日	土	16 : 00～17 : 00	シェイプアップヨガ➡フローヨガ	★★★ ➡★★	KAORU
10月18日	土	17 : 30～18 : 30	ヒーリングヨガ	★	KAORU
10月20日	月	19 : 45～20 : 30	ストレッチングヨガ➡リラックスヨガ	★	寿子
10月20日	月	21 : 00～22 : 00	肩こり腰痛改善ヨガ➡ベーシックヨガ	★★	寿子
10月25日	土	16 : 00～17 : 00	シェイプアップヨガ➡パワーヨガ	★★★	ありさ
10月25日	土	17 : 30～18 : 30	ヒーリングヨガ➡ストレッチングヨガ	★	ありさ
10月27日	月	19 : 45～20 : 30	ストレッチングヨガ➡リラックスヨガ	★	寿子
10月27日	月	21 : 00～22 : 00	肩こり腰痛改善ヨガ➡ベーシックヨガ	★★	寿子