				2023/10/10	
カルド亀戸 10月(月) の週替わりレッスン					
日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度
10/6	月	18:15~19:00	加藤 絵美	ビギナーヨガ	*
10/20	月	18:15~19:00	別府 ゆうこ	ビギナーヨガ	*
10/27	月	18:15~19:00	別府 ゆうこ	ビギナーヨガ	*

10月(木)の週替わりレッスン ※金レッスン内容変更あり					
日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度
10/2	*	19 : 45~20 : 45		デトックスヨガ	**
10/2	^	21 : 15~22 : 00		ストレッチングヨガ ※アロマなし	*
10/0	木	19:45~20:45		デトックスヨガ	**
10/9		21 : 15~22 : 00		ストレッチングヨガ ※アロマなし	*
10/16		19:45~20:45	YUCA	デトックスヨガ	**
10/16	木	21 : 15~22 : 00	YUCA	ストレッチングヨガ ※アロマなし	*
10/22		19:45~20:45		デトックスヨガ	**
10/23	^	21 : 15~22 : 00		ストレッチングヨガ ※アロマなし	*
10/20		19:45~20:45		デトックスヨガ	**
10/29	木	21 : 15~22 : 00		ストレッチングヨガ ※アロマなし	*

10月(金)の週替わりレッスン						
日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	
10/3	金	19:00~20:00		アロマリラックスヨガ	*	
10/3	122	20:30~21:30		フローヨガ	**	
10/10		19:00~20:00	CHIE	アロマリラックスヨガ	*	
10/10	金	20:30~21:30		フローヨガ	**	
10/17	金	19:00~20:00	CHIE	アロマリラックスヨガ	*	
10/17	122	20:30~21:30		フローヨガ	**	
10/24	金	19:00~20:00		アロマリラックスヨガ	*	
10/24	±	20:30~21:30		フローヨガ	**	

10月(土)の週替わりレッスン						
日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	
10/4	±	9:00~10:00	masami	ストレッチングヨガ	*	
10/4		10:30~11:30		姿勢改善ヨガ	**	
10/11	±	9:00~10:00	MIZUKI	ストレッチングヨガ	*	
10/11		10:30~11:30	MIZUKI	姿勢改善ヨガ	**	
10/18		9:00~10:00		ストレッチングヨガ	*	
	±	10:30~11:30	masami	姿勢改善ヨガ	**	

10月(日)の週替わりレッスン						
日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	
10/12	日	10:30~11:30	MIZUKI	アロマビューティーヨガ	*	
10/19	В	10:30~11:30	misa	アロマビューティーヨガ	*	
10/26	В	10:30~11:30	misa	アロマビューティーヨガ	*	