

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 ※全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	木	19:45~20:45	YUCA	デトックスヨガ	★★
		21:15~22:00		ストレッチングヨガ ※アロマなし	★
10/9	木	19:45~20:45		デトックスヨガ	★★
		21:15~22:00		ストレッチングヨガ ※アロマなし	★
10/16	木	19:45~20:45		デトックスヨガ	★★
		21:15~22:00		ストレッチングヨガ ※アロマなし	★
10/23	木	19:45~20:45		デトックスヨガ	★★
		21:15~22:00		ストレッチングヨガ ※アロマなし	★
10/29	木	19:45~20:45		デトックスヨガ	★★
		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	CHIE	アロマリラックスヨガ	★
		20:30~21:30		フローヨガ	★★
10/10	金	19:00~20:00		アロマリラックスヨガ	★
		20:30~21:30		フローヨガ	★★
10/17	金	19:00~20:00		アロマリラックスヨガ	★
		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	★
		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	土	9:00~10:00	masami	ストレッチングヨガ	★
		10:30~11:30		姿勢改善ヨガ	★★
10/11	土	9:00~10:00	MIZUKI	ストレッチングヨガ	★
		10:30~11:30	MIZUKI	姿勢改善ヨガ	★★
10/18	土	9:00~10:00	masami	ストレッチングヨガ	★
		10:30~11:30		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	日	10:30~11:30	misa	アロマビューティーヨガ	★
10/26	日	10:30~11:30	misa	アロマビューティーヨガ	★