

## カルド亀戸 12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
12/1	月	18:15~19:00	未定	ビギナーヨガ	★
12/8	月	18:15~19:00	未定	ビギナーヨガ	★
12/22	月	18:15~19:00	未定	ビギナーヨガ	★

## 12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
12/12	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	★★
12/19	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	★★
12/26	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	★★

## 12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
12/7	日	10:30~11:30	Natsumi	アロマビューティーヨガ	★
12/14	日	10:30~11:30	MIYUKI	ビギナーヨガ	★
12/21	日	10:30~11:30	Natsumi	アロマビューティーヨガ	★

※28日は太陽礼拝の為週変わりなし