

# カルド亀有 8月週替わり表

| 曜日 | 日付    | 時間              | 担当者    | レッスン                      | 強度  |
|----|-------|-----------------|--------|---------------------------|-----|
| 月  | 08/04 | 18 : 15～19 : 15 | さおり    | ベーシックヨガ                   | ★★  |
|    | 08/11 | 17 : 30～18 : 30 | 小泉えつこ  | ピラティス<br>(祝日プログラムの為時間変更有) |     |
|    | 08/18 | 18 : 15～19 : 15 | 真記子    | やさしいパワーヨガ                 |     |
| 金  | 08/01 | 14 : 30～15 : 30 | kirana | ピラティス                     | ★★  |
|    | 08/08 |                 |        | パワーヨガ                     | ★★★ |
|    | 08/22 |                 |        | ピラティス                     | ★★  |
|    | 08/29 |                 |        | パワーヨガ                     | ★★★ |
| 土  | 08/02 | 12 : 00～13 : 00 | 真記子    | ベーシックヨガ                   | ★★  |
|    | 08/09 |                 |        |                           |     |
|    | 08/16 |                 | kanae  | デトックスヨガ                   |     |
|    | 08/23 |                 | key    |                           |     |
|    | 08/30 |                 |        |                           |     |
| 日  | 08/03 | 8 : 30～9 : 30   | 真記子    | リフレッシュヨガ                  | ★★  |
|    | 08/10 |                 | 小林 優香  |                           |     |
|    | 08/17 |                 |        |                           |     |
|    | 08/24 |                 |        |                           |     |
| 日  | 08/03 | 10 : 00～11 : 00 | 真記子    | ストレッチングヨガ                 | ★   |
|    | 08/10 |                 | MARI   |                           |     |
|    | 08/17 |                 | kanae  |                           |     |
|    | 08/24 |                 |        |                           |     |
| 日  | 08/03 | 12 : 00～13 : 00 | MARI   | ビギナーヨガ                    | ★   |
|    | 08/10 |                 |        |                           |     |
|    | 08/17 |                 |        |                           |     |
|    | 08/24 |                 |        |                           |     |