

# カルド亀有 10月週替わり表

| 曜日 | 日付    | 時間              | 担当者    | レッスン       | 強度 |
|----|-------|-----------------|--------|------------|----|
| 火  | 10/07 | 18 : 15～19 : 15 | 里美     | ビギナーヨガ     | ★  |
|    | 10/14 |                 |        |            |    |
|    | 10/21 |                 | MAKOTO |            |    |
|    | 10/28 |                 |        |            |    |
| 土  | 10/04 | 12 : 00～13 : 00 | UTAKO  | KaQiLa 美姿勢 | ★★ |
|    | 10/11 |                 | key    | リフレッシュヨガ   |    |
|    | 10/18 |                 | ヤマダチアキ |            |    |
| 日  | 10/12 | 10 : 00～11 : 00 | YOKO   | ビギナーヨガ     | ★  |
|    | 10/19 |                 |        |            |    |
|    | 10/26 |                 |        |            |    |
| 日  | 10/12 | 12 : 00～13 : 00 | UTAKO  | KaQiLa     | ★  |
|    | 10/19 |                 |        |            |    |
|    | 10/26 |                 |        |            |    |

|   |     |                 |        |          |     |
|---|-----|-----------------|--------|----------|-----|
| 火 | 奇数日 | 16 : 00～17 : 00 | かおる    | ボディメイクヨガ | ★★  |
|   | 偶数日 |                 |        | ピラティス    |     |
| 金 | 奇数日 | 14 : 30～15 : 30 | kirana | ピラティス    | ★★  |
|   | 偶数日 |                 |        | パワーヨガ    | ★★★ |