

カルド亀有 11月週替わり表

曜日	日付	時間	担当者	レッスン	強度	
火	4	18 : 15～19 : 15	里美	ビギナーヨガ	★	
	11					
	18					
土	1	12 : 00～13 : 00	ヤマダ チアキ	リフレッシュヨガ	★★	
	8		SATOMI			
	22		里美			
	29		SATOMI			
日	2	12 : 00～13 : 00	UTAKO	KaQiLa	★	
	9		ヤマダ チアキ	ビギナーヨガ		
	16		UTAKO	KaQiLa		
	23					
日	2	14 : 00～15 : 00	CHIAKI	デトックスヨガ	★★	
	9		yu-ki			
	16					
	23					
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	★★★	