

カルド南大沢 11月週替わりレッスン表

日付	曜日	時間	レッスン	強度	担当者
2日	日	9:30～10:30	ビギナーヨガ	★	Fujio
		11:00～12:00	やさしいパワーヨガ	★★	
9日	日	9:30～10:30	ビギナーヨガ	★	Fujio
		11:00～12:00	やさしいパワーヨガ	★★	
10日	月	10:30～11:30	シェイプアップヨガ	★★★	YO-KO
16日	日	9:30～10:30	ビギナーヨガ	★	Shige
		11:00～12:00	やさしいパワーヨガ	★★	
17日	月	10:30～11:30	シェイプアップヨガ	★★★	Harumi