

| <div> <div>カルドたまプラーザ 8.9月代行表</div> <div>2025/8/14更新</div> </div> |    |             |        |                |     |      |
|------------------------------------------------------------------|----|-------------|--------|----------------|-----|------|
| 日付                                                               | 曜日 | 時間          | 担当者    | レッスン           | 強度  | 代行者  |
| 2025/8/20                                                        | 水  | 20:00～21:00 | yukie  | やさしいフローヨガ      | ★   | sawa |
| 2025/8/20                                                        | 水  | 21:30～22:15 | yukie  | 肩こり・腰痛改善ヨガ     | ★★  | sawa |
| 2025/8/21                                                        | 木  | 12:30～13:30 | aki    | パワーヨガ          | ★★★ | ORI  |
| 2025/8/27                                                        | 水  | 20:00～21:00 | yukie  | やさしいフローヨガ      | ★   | sawa |
| 2025/8/27                                                        | 水  | 21:30～22:15 | yukie  | 肩こり・腰痛改善ヨガ     | ★★  | sawa |
| 2025/8/29                                                        | 金  | 9:00～10:00  | サチ     | ストレッチングヨガ      | ★   | aki  |
| 2025/8/29                                                        | 金  | 10:45～11:45 | サチ     | デトックスヨガ        | ★★  | aki  |
| 2025/9/7                                                         | 日  | 16:00～17:00 | AYAKO  | リラックスヨガ        | ★   | Ryo  |
| 2025/9/7                                                         | 日  | 17:45～18:45 | AYAKO  | ボディコンディショニングヨガ | ★★  | Ryo  |
| 2025/9/17                                                        | 水  | 18:30～19:30 | minemo | アロマリラックスヨガ     | ★   | sawa |
| 2025/9/17                                                        | 水  | 20:00～20:45 | minemo | 肩こり・腰痛改善ヨガ     | ★★  | sawa |
| 2025/9/20                                                        | 土  | 17:45～18:45 | 伊東尚美   | ビギナーヨガ         | ★   | YUCA |
| 2025/9/21                                                        | 日  | 16:00～17:00 | AYAKO  | リラックスヨガ        | ★   | Ryo  |
| 2025/9/21                                                        | 日  | 17:45～18:45 | AYAKO  | ボディコンディショニングヨガ | ★★  | Ryo  |