

カルドたまプラーザ 9月代行表

2025/8/29更新

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
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
2025/9/28	日	14:15~15:15	Naomi	ビギナーピラティス	★	sawa
2025/9/29	月	21:15~22:15	笑子	ビギナーヨガ ➡ ビューティーヨガ	★	のりか

