

カルドたまプラーザ 10,11月代行表

2025/10/13更新

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
2025/10/20	月	9:00~10:00	ORI	やさしいデトックスヨガ	★	江角まゆ
2025/10/28	火	18:30~19:30	YURIKO	やさしいパワーヨガ	★★	SAE
2025/10/30	木	9:00~10:00	SAE	ビギナーピラティス	★	Yuki
2025/10/30	木	10:45~11:45	SAE	リラックスヨガ	★	Yuki
2025/11/7	金	18:30~19:30	sawa	冷え・むくみ改善ヨガ	★★	Yopico
2025/11/7	金	20:00~20:45	sawa	ビギナーピラティス ➡ ビギナーヨガ	★	Yopico
2025/11/9	日	16:00~17:00	Ryo	リラックスヨガ	★	綾子
2025/11/9	日	18:45~19:45	Ryo	ボディコンディショニングヨガ	★★	綾子

