

カルドたまプラーザ12月代行表

2025/12/1更新

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
2025/12/5	金	10:45~11:45	Arina	デトックスヨガ	★★	satomi
2025/12/5	金	18:30~19:30	sawa	冷え・むくみ改善ヨガ	★★	minemo
2025/12/5	金	20:00~20:45	sawa	ビギナーピラティス ➡ ビギナーヨガ	★	minemo
2025/12/8	月	10:45~11:45	Riho	ボディコンディショニングヨガ	★★	TAEKO
2025/12/11	木	12:30~13:30	aki	パワーヨガ	★★★	satomi
2025/12/15	月	10:45~11:45	Riho	ボディコンディショニングヨガ	★★	sawa
2025/12/15	月	21:15~22:15	笑子	リラックスヨガ ➡ ビューティーヨガ	★	のりか
2025/12/19	金	10:45~11:45	Arina	デトックスヨガ	★★	MAKOTO
2025/12/19	金	21:15~22:15	のりか	ベーシックヨガ	★★	MASAMI
2025/12/21	日	16:00~17:00	Ryo	リラックスヨガ	★	綾子
2025/12/21	日	17:45~18:45	Ryo	ボディコンディショニングヨガ	★★	綾子

2025/12/25	木	12:30~13:30	aki	パワーヨガ	★★★	いくえ
2025/12/27	土	14:15~15:15	江角まゆ	リラックスヨガ	★	sawa
2025/12/27	土	16:00~17:00	江角まゆ	ボディメイクピラティス	★★	sawa
2025/12/29	月	10:45~11:45	Riho	ボディコンディショニングヨガ	★★	江角まゆ
2025/12/29	月	16:00~17:00	yasuyo	アロマリラックスヨガ	★	Aoi

