

カルド溝の口 10月代行表						
日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
2025/10/4	土	9:00~10:00	RISA	ストレッチングヨガ	1	愛里
2025/10/11	土	13 : 30~14 : 30	Chihiro	パワーヨガ	3	aki
2025/10/14	火	11 : 30~12 : 30	TOMOKO	ストレッチングヨガ	1	ORI
2025/10/14	火	13 : 00~14 : 00	TOMOKO	パワーヨガ	3	ORI
2025/10/16	木	18 : 15~19 : 15	浦田めぐみ	リラックスヨガ	1	愛里
2025/10/17	金	9:00~10:00	愛里	ピラティス	2	Yuki
2025/10/17	金	13 : 30~14 : 30	ミヤコ	ビューティーヨガ	1	CHISAKA
2025/10/17	金	15 : 00~16 : 00	ミヤコ	やさしいパワーヨガ	2	CHISAKA
2025/10/19	日	9:00~10:00	はるな	ベーシックヨガ	2	Sawa
2025/10/26	日	10 : 30~11 : 30	SAE	やさしいパワーヨガ	2	SALA
2025/10/26	日	12 : 00~13 : 00	SAE	やさしいアロマフローヨガ	1	SALA
2025/10/26	日	13 : 30~14 : 30	美弥	ビギナーヨガ	1	Asami
2025/10/26	日	15 : 00~16 : 00	美弥	ボディメイクヨガ	2	Asami