

カルド網島 10月週替わり表

月曜日 週替わりクラス

日付	時間	担当者	クラス内容
10月20日(月)	19:30~20:30	hitomi IR	やさしいフローヨガ ★
10月27日(月)	19:30~20:30	hitomi IR	やさしいフローヨガ ★

水曜日 週替わりクラス

日付	時間	担当者	クラス内容
10月1日(水)	16:30~17:30	Sawa IR	ストレッチングヨガ ★
	18:00~19:00	Sawa IR	ピラティス ★★ ⇒ コアトレヨガ★★
10月8日(水)	16:30~17:30	綾子 IR	ストレッチングヨガ ★
	18:00~19:00	綾子 IR	ピラティス ★★ ⇒ コアトレヨガ ★★
10月15日(水)	16:30~17:30	綾子 IR	ストレッチングヨガ ★
	18:00~19:00	綾子 IR	ピラティス ★★ ⇒ コアトレヨガ★★
10月22日(水)	16:30~17:30	綾子 IR	ストレッチングヨガ ★
	18:00~19:00	綾子 IR	ピラティス ★★ ⇒ コアトレヨガ ★★
10月29日(水)	16:30~17:30	綾子 IR	ストレッチングヨガ ★
	18:00~19:00	綾子 IR	ピラティス ★★ ⇒ コアトレヨガ★★