

カルド綱島 11月代行表

日付	曜日	時間	レッスン	強度	代行者
2025/11/1	土	8:30~9:30	リフレッシュヨガ	★★	Riho IR ⇒ 美弥 IR
2025/11/2	日	10:00~11:00	リラックスヨガ	★	AYAME IR ⇒ HARUKA IR
2025/11/2	日	11:30~12:15	やさしいパワーヨガ	★★	AYAME IR ⇒ HARUKA IR
2025/11/13	木	14:00~15:00	やさしいデトックスヨガ	★	菜穂 IR ⇒ YURIKO IR
2025/11/14	金	18:15~19:00	ビギナーヨガ	★	Ryoko IR ⇒ ユカリ IR
2025/11/14	金	19:30~20:30	やさしいパワーヨガ	★★	Ryoko IR ⇒ YUKIE IR
2025/11/15	土	10:00~11:00	パワーヨガ	★★★	Riho IR ⇒ MEU IR
2025/11/20	木	10:00~11:00	リラックスヨガ	★	ユカリ IR ⇒ 美弥 IR
2025/11/22	土	8:30~9:30	リフレッシュヨガ	★★	Riho IR ⇒ Ayumi IR
2025/11/22	土	15:30~16:30	バレエストレッチ ⇒ ベーシックヨガ	★★	かりん IR ⇒ hitomi IR
2025/11/27	木	15:30~16:30	ボディメイクヨガ	★★	Riho IR ⇒ TAEKO IR
2025/11/29	土	8:30~9:30	リフレッシュヨガ	★★	Riho IR ⇒ yopico IR
2025/11/29	土	10:00~11:00	パワーヨガ	★★★	Riho IR ⇒ yopico IR