

# カルド戸塚 8月代行表

| 日付        | 曜日 | 時間              | 担当者    | レッスン           | 強度 | 代行者    |
|-----------|----|-----------------|--------|----------------|----|--------|
| 2025/8/6  | 水  | 20 : 30～21 : 30 | Ryoko  | ビギナーヨガ⇒ヒーリングヨガ | ★  | Tomomi |
| 2025/8/7  | 木  | 11 : 00～12 : 00 | Tomoko | ビューティーヨガ       | ★★ | IZUMI  |
| 2025/8/7  | 木  | 12 : 30～13 : 30 | Tomoko | デトックスヨガ        | ★★ | IZUMI  |
| 2025/8/9  | 土  | 12 : 30～13 : 15 | MIDORI | やさしいパワーヨガ      | ★★ | 及川えり   |
| 2025/8/9  | 土  | 13 : 45～14 : 45 | MIDORI | ビューティーヨガ       | ★  | 及川えり   |
| 2025/8/10 | 日  | 10 : 30～11 : 30 | IZUMI  | コアトレヨガ         | ★★ | Fujio  |
| 2025/8/10 | 日  | 12 : 00～13 : 00 | IZUMI  | リラックスヨガ        | ★  | Fujio  |
| 2025/8/20 | 水  | 20 : 30～21 : 30 | Ryoko  | ビギナーヨガ         | ★  | Tomomi |
| 2025/8/27 | 水  | 20 : 30～21 : 30 | Ryoko  | ビギナーヨガ         | ★  | Tomomi |