

カルド三ツ境 7月・8月代行表

7/11更新

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
2025/7/25	金	14:00~15:00	Rieko	ピラティス ⇒ ボディメイクヨガ	★★	mayuko
2025/7/25	金	15:45~16:45	Rieko	アロマストレッチ ⇒ アロマリラックスヨガ	★	mayuko
2025/7/28	月	17:30~18:30	Harumi	背骨メンテナンスヨガ ⇒ リフレッシュヨガ	★★	tomomi
2025/7/28	月	19:00~20:00	Harumi	ヴィンヤサフローヨガ ⇒ パワーヨガ	★★★	tomomi
2025/8/2	土	14:00~15:00	彩翔 祐希	やさしいフローヨガ	★	Sawa
2025/8/5	火	10:30~11:30	光	ボディメイクヨガ	★★	芝崎 知花子
2025/8/5	火	12:00~13:00	光	ビギナーヨガ	★	芝崎 知花子
2025/8/22	金	10:30~11:30	Sayaka	アロマリラックスヨガ	★	Shige
2025/8/22	金	12:00~13:00	Sayaka	やさしいパワーヨガ	★★	Shige