

カルド三ツ境 9月・10月代行表 9/10更新

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
2025/9/11	木	10 : 30～11 : 30	彩翔 祐希	ベーシックヨガ	★★	Akari
2025/9/27	土	10 : 30～11 : 30	築地 サヤカ	やさしいパワーヨガ	★★	美弥
2025/9/27	土	12 : 00～13 : 00	築地 サヤカ	リラックスヨガ	★	美弥
2025/10/1	水	10 : 30～11 : 30	hiro	やさしいデトックスヨガ	★	美弥
2025/10/1	水	12 : 00～13 : 00	hiro	リフレッシュヨガ	★★	美弥
2025/10/8	水	14 : 00～15 : 00	tomoyo	ビギナーヨガ	★	Sawa
2025/10/8	水	15 : 45～16 : 45	tomoyo	肩こり・腰痛改善ヨガ	★★	Sawa
2025/10/15	水	10 : 30～11 : 30	hiro	やさしいデトックスヨガ	★	美弥
2025/10/15	水	12 : 00～13 : 00	hiro	リフレッシュヨガ	★★	美弥