

カルド琴似 9月代行表

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
9/7	日	10:30~11:30	SHIORI	BASIC2	★★	Ricco
9/10	水	19:15~20:15	haino	BEGINNER	★	Ricco
9/12	金	10:30~11:30	KAO	姿勢改善ヨガ	★★	mari
9/12	金	12:00~13:00	KAO	リラックスヨガ	★	misuzu
9/12	金	13:30~14:30	mina	アシュタンガヨガ⇒ヴィンヤサヨガ	★★★	MAYUMI
9/20	土	15:15~16:15	haino	BEGINNER	★	Ricco
9/21	日	13:30~14:30	haino	ストレッチングヨガ	★	Iku
9/21	日	15:15~16:15	Ricco	BASIC2with Cardio Tramp⇒BASIC2	★★	麻衣
9/21	日	16:45~17:45	Ricco	LOWER BODY	★	麻衣
9/22	月	18:00~19:00	Ricco	BASIC2	★★	Rieko
9/23	火	15:15~16:15	Ricco	JUMP TO SHAPE⇒BASIC2with Cardio Tramp	★★	SATOMI
9/23	火	16:45~17:45	Ricco	UPPER BODY	★	SATOMI
9/25	木	12:15~13:15	間嶋 円	BASIC1	★	Ricco
9/25	木	13:45~14:45	間嶋 円	BODYMAKE	★★	Ricco
9/25	木	15:15~16:15	間嶋 円	BEGINNER	★	SATOMI
9/29	月	19:30~20:30	haino	BASIC1	★	Ricco
9/29	月	21:00~22:00	haino	BEGINNER	★	Rieko