

カルド南行徳 10月代行表

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
2025/10/1	水	10:00～10:45	真央	ビギナーヨガ	★	momoko
2025/10/1	水	11:30～12:30	真央	姿勢改善ヨガ	★★	momoko
2025/10/3	金	12:00～13:00	Kanae	陰ヨガ → リラックスヨガ	★	momoko
2025/10/6	月	18:30～19:15	Kanae	ピラティス	★★	よしか
2025/10/6	月	19:45～20:30	Kanae	陰ヨガ	★	よしか
2025/10/10	金	12:00から13:00	Kanae	陰ヨガ	★	NATSUKI
2025/10/10	金	18:30～19:15	Satomi	リラックスヨガ	★	YOUICHI
2025/10/10	金	19:45～20:45	Satomi	ヴィンヤサフローヨガ → シェイプアップヨガ	★★★	YOUICHI
2025/10/12	日	10:30～11:30	nao	アロマリラックスヨガ	★	momoko
2025/10/12	日	12:00～12:45	nao	ピラティス → ボディメイクヨガ	★★	momoko
2025/10/27	月	10:00～11:00	しのぶ	ベーシックヨガ	★★	sawa
2025/10/28	火	12:00～12:45	しのぶ	リラックスヨガ	★	Yuki
2025/10/28	火	13:30～14:30	しのぶ	フローヨガ	★★	Yuki