

カルド仙台一番町店 7月代行表

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度/難易度	代行者	
7月9日	水	20:30~21:30	Hana	SALSATION® →ファイドウ	4~5	市園 拓也	
7月10日	木	12:45~13:45	マヌナニ 真理子	フラダンス →12:45~13:30 タヒチアンエクササイズ	2	牛山 しのぶ	
7月10日	木	21:00~22:00	Mika	ヒーリングヨガ	★	友奈	
7月11日	金	14:00~14:45	あき	ファイドウ	3~4	菜桜	
7月11日	金	15:00~16:00	Hana	SALSATION®	3	Maki	
7月11日	金	19:30~20:15	しん	パワーカーディオ →ユーバウンド	3~4	菜桜	
7月11日	金	20:30~21:00	しん	ファイドウ	4~5	菜桜	
NEW	7月12日	土	11:30~12:15	目黒 美樹	シェイプアップヨガ	3~4	代行者変更
7月12日	土	13:45~14:30	目黒 美樹	骨盤コンディショニングヨガ →筋膜リリースヨガ	★★	小島 さとみ	
7月12日	土	14:45~15:30	高橋 時栄	ヨガ棒	1~2	齋藤 紀子	
7月12日	土	16:30~17:15	しん	パワーカーディオ →ユーバウンド	3~4	菜桜	
7月12日	土	17:30~18:15	あき	ファイドウ	4~5	市園 拓也	
7月15日	火	19:15~20:15	Hana	SALSATION® →19:15~20:00 ZUMBA	2	森 路緒	
7月17日	木	12:45~13:45	マヌナニ 真理子	フラダンス →12:45~13:30 タヒチアンエクササイズ	2	牛山 しのぶ	
NEW	7月17日	木	18:30~19:15	Naomi	陰ヨガ →リラクセスヨガ	★	kanna
NEW	7月18日	金	15:00~16:00	Naomi	ボディコンディショニングヨガ	★★	Mika
NEW	7月18日	金	15:00~16:00	Hana	SALSATION®	3	Maki

更新日 7月7日