

カルド仙台一番町店 代行表

	日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度/難易度	代行者
	11月2日	日	11:30～12:30	半澤 いづみ	リフレッシュヨガ →骨盤コンディショニングヨガ	★★	Nobuko
	11月4日	火	11:45～12:30	秋元 優花	エアロ・ロー	3	工藤 純子
NEW	11月7日	金	15:00～15:45	えり	パワーカーディオ	3～4	しん
	11月11日	火	19:30～20:15	菜 桜	ファイドウ	4～5	しん
	11月11日	火	20:30～21:00	菜 桜	ユーバウンド →ラディカルパワー	3～4	しん
	11月15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
	11月20日	木	15:15～16:00	斎藤 紀子	リラックスヨガ(常温)	★	菊池 陽子
NEW	11月29日	土	10:15～11:00	牛山 しのぶ	タヒチアンエクササイズ		調整中
NEW	11月29日	土	12:45～13:30	石川 ひろみ	オリジナルエアロ →調整中		佐々木 由香里
NEW	11月29日	土	13:45～14:30	石川 ひろみ	ファンステップ →調整中		佐々木 由香里

更新日 2025/10/31