

# 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
12月4日	木	14:00~14:45	石川 ひろみ	ZUMBA →HIPHOP	2	小島 葉子
12月9日	火	13:00~13:45	えり	パワーカーディオ →ファイドウ	4~5	菜 桜
NEW 12月12日	金	14:00~14:45	しん	ファイドウ	4~5	菜 桜
NEW 12月12日	金	15:00~15:45	えり	パワーカーディオ ⇒ユーバウンド	3~4	菜 桜
NEW 12月19日	金	15:00~15:45	えり	パワーカーディオ	3~4	しん
NEW 12月20日	土	15:00~16:00	小島 葉子	コアトレヨガ	★★	目黒 美樹
NEW 12月25日	木	18:45~19:30	嶋守 奈津子	エアロ・ロー		調整中
NEW 12月27日	土	16:30~17:15	しん	パワーカーディオ	3~4	えり

更新日

2025/12/03