カルド江坂 9月週替わり表(木)

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度
2025/9/4	木	20:30～21:30	Ayumi	アロマストレッチングヨガ	★
2025/9/11	木	20:30～21:30	原ももこ	アロマストレッチングヨガ	★
2025/9/18	木	20:30～21:30	miki	アロマストレッチングヨガ	★
2025/9/25	木	20:30～21:30	Ayumi	アロマストレッチングヨガ	★

カルド江坂 9月週替わり表(日)

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度
2025/9/7	日	11:30～12:30	Naomi	シェイプアップヨガ	★★★
2025/9/14	日	11:30～12:30	sasha	肩こり・腰痛改善ヨガ	★★
2025/9/21	日	11:30～12:30	眞鍋	ビューティーヨガ	★
2025/9/28	日	11:30～12:30	みさと	デトックスヨガ	★★