

カルド江坂 7月週替わり表(木)

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度
2025/7/3	木	18:05～18:50	さっこ	アロマベーシックヨガ	★★
2025/7/10	木	18:05～18:50	さっこ	アロマビューティーヨガ	★
2025/7/17	木	18:05～18:50	sasha	アロマリフレッシュヨガ	★★
2025/7/24	木	18:05～18:50	松田 真由美	アロマリラックスヨガ	★
2025/7/31	木	18:05～18:50	Naomi	アロマデトックスヨガ	★★

カルド江坂 7月週替わり表(日)

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度
2025/7/6	日	11:30～12:30	安田 葉子	ヒーリングヨガ	★
2025/7/13	日	11:30～12:30	さっこ	ベーシックヨガ	★★
2025/7/20	日	11:30～12:30	sasha	ストレッチングヨガ	★
2025/7/27	日	11:30～12:30	INARI	ピラティス	★★

カルド江坂 7月週替わり表(日)

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度
2025/7/6	日	17:30～18:30	INARI	肩こり・腰痛改善ヨガ	★★
2025/7/13	日	17:30～18:30	さっこ	ストレッチングヨガ	★
2025/7/20	日	17:30～18:30	Naomi	骨盤コンディショニングヨガ	★★
2025/7/27	日	17:30～18:30	sasha	リラックスヨガ	★