

カルド江坂 8月週替わり表(木)

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度
2025/8/7	木	18:05～18:50	Ayumi	ストレッチングヨガ	★
2025/8/21	木	18:05～18:50	sasha	ビューティーヨガ	★
2025/8/28	木	18:05～18:50	Ayumi	陰ヨガ	★

カルド江坂 8月週替わり表(日)

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度
2025/8/3	日	11:30～12:30	miki	コアトレヨガ	★★
2025/8/10	日	11:30～12:30	亜沙乃	ベーシックヨガ	★★
2025/8/17	日	11:30～12:30	Ayumi	やさしいフローヨガ	★
2025/8/24	日	11:30～12:30	Naomi	やさしいデトックスヨガ	★
2025/8/31	日	11:30～12:30	sasha	冷え・むくみ改善ヨガ	★★

カルド江坂 8月週替わり表(日)

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度
2025/8/3	日	17:30～18:30	亜沙乃	ベーシックヨガ	★★
2025/8/10	日	17:30～18:30	Naomi	ビューティーヨガ	★
2025/8/17	日	17:30～18:30	未定	未定	未定
2025/8/24	日	17:30～18:30	INARI	リラクソヨガ	★
2025/8/31	日	17:30～18:30	亜沙乃	ベーシックヨガ	★★