

カルド湊川 10月週替わりレッスン【月曜日】

日付	曜日	時間	レッスン	強度	担当者
10/6	月	21:00～21:45	未定	★★	未定
10/20	月	21:00～21:45	未定	★★	未定
10/27	月	21:00～21:45	姿勢改善ヨガ	★★	マユリ

カルド湊川 10月週替わりレッスン【土曜日】

日付	曜日	時間	レッスン	強度	担当者
10/4	土	12:00～13:00	リフレッシュヨガ	★★	Yuka
10/4	土	15:00～16:00	やさしいパワーヨガ	★★	市村 仁美
10/11	土	12:00～13:00	ベーシックヨガ	★★	亜沙乃
10/11	土	15:00～16:00	フローヨガ	★★	CHIE
10/18	土	12:00～13:00	リフレッシュヨガ	★★	Yuka
10/18	土	15:00～16:00	ピラティス	★★	chii
10/25	土	12:00～13:00	ベーシックヨガ	★★	亜沙乃