

**カルド那霸新都心店 11月代行表**

9	日	16:30~17:30	MISAKI	リラックスヨガ	★	natsu
9	日	18:15~19:00	MISAKI	フローヨガ	★★	natsu
10	月	11:45~12:45	Ami	ヴィンヤサフローヨガ	★★★	natsu
10	月	13:30~14:30	Ami	リラックスヨガ	★	natsu
12	水	19:00~20:00	MISAKI	やさしいパワーヨガ	★★	調整中
12	水	20:45~21:45	MISAKI	リラックスヨガ	★★	調整中
14	金	11:45~12:45	Ami	やさしいパワーヨガ	★★	Mika
17	月	11:45~12:45	Ami	ヴィンヤサフローヨガ	★★★	Mika
21	金	11:45~12:45	Ami	やさしいパワーヨガ	★★	Mika
28	金	17:00~18:00	natsu	やさしいフローヨガ⇒ルーシーダットン	★	ヒロコ
28	金	19:15~20:00	MIHO	バレトン⇒	★★★	調整中

**カルド那霸新都心店 12月代行表**

1	月	16:00~17:00	Takako	姿勢改善ヨガ	★★	MISAKI
1	月	17:45~18:30	Takako	ビギナーヨガ	★	MISAKI
3	水	10:00~11:00	natsu	ストレッチングヨガ	★	調整中
3	水	11:45~12:45	natsu	肩こり腰痛改善ヨガ	★★	調整中
3	水	13:30~14:30	Takako	アロマやさしいフローヨガ	★	調整中
3	水	15:15~16:00	Takako	シェイプアップヨガ	★★★	調整中
7	日	10:30~11:30	Miki	テンセグリティーヴィンヤサヨガ	★★★	調整中
7	日	12:15~13:15	Miki	陰ヨガ	★	調整中
17	水	13:30~14:30	Takako	アロマやさしいフローヨガ	★	MISAKI
17	水	15:15~16:00	Takako	シェイプアップヨガ⇒ヴィンヤサフローヨガ	★★★	MISAKI
17	水	19:00~20:00	MISAKI	やさしいパワーヨガ	★★	田中エミ
17	水	20:45~21:45	MISAKI	リラックスヨガ	★	田中エミ
23	火	13:30~14:30	SAYUKA	ピラティス⇒ボディコンディショニングヨガ	★★	MISAKI
23	火	15:15~16:00	SAYUKA	ストレッチ⇒ヨガブロック×ストレッチングヨガ	★	MISAKI
24	水	19:00~20:00	MISAKI	やさしいパワーヨガ	★★	田中エミ
24	水	20:45~21:45	MISAKI	リラックスヨガ	★	田中エミ
26	金	19:15~20:00	MIHO	バレトン ⇒	★★★	調整中