

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	★	Miki
3	水	11:45~12:45	natsu	肩こり腰痛改善ヨガ	★★	Miki
3	水	13:30~14:30	Takako	アロマやさしいフローヨガ	★	Mika
3	水	15:15~16:00	Takako	シェイプアップヨガ	★★★	Mika
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
13	土	14:45~15:45	ヒロコ	アロマSENセルフマッサージルーシーダットン	★	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	調整中	やさしいパワーヨガ	★★	田中エミ
17	水	20:45~21:45	調整中	リラックスヨガ	★	田中エミ
20	土	10:30~11:30	かな	ビギナーヨガ	★	natsu
20	土	12:15~13:15	かな	ベーシックヨガ	★★	natsu
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	調整中	やさしいパワーヨガ	★★	田中エミ
24	水	20:45~21:45	調整中	リラックスヨガ	★	田中エミ
26	金	19:15~20:00	MIHO	バレトン ⇒ 美腹を作るシェイプアップヨガ	★★★	Miki