

カルド那覇新都心店 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