

カルド吉祥寺 11月【木曜日】週替り表

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度
2025/11/6	木	21:00～22:00	SACHIKO	肩こり・腰痛改善ヨガ	★★
2025/11/13	木	21:00～22:00	横山 由樹子	やさしいパワーヨガ	★★
2025/11/20	木	21:00～22:00	加藤 絵美	フローヨガ	★★
2025/11/27	木	21:00～22:00	SACHIKO	フローヨガ	★★