

## カルド久米川 週替わり表

日付	曜日	時間	レッスン	強度	担当者
2025/12/7	日	9:00-10:00	ビギナーヨガ	★	shoko
2025/12/7	日	10:30-11:30	デトックスヨガ	★★	shoko
2025/12/14	日	9:00-10:00	ビギナーヨガ	★	YOKO
2025/12/14	日	10:30-11:30	デトックスヨガ	★★	YOKO
2025/12/21	日	9:00-10:00	ビギナーヨガ	★	うだか
2025/12/21	日	10:30-11:30	デトックスヨガ	★★	うだか