

カルド宮崎 12月週替わり (毎週日曜日)

日付	曜日	時間	レッスン	強度	担当者
2025/12/7	日	17:30	フローヨガ	★★	ともみ
2025/12/14	日	17:30	フローヨガ	★★	ともみ
2025/12/21	日	17:30	《アロマ》フローヨガ	★★	yumi
2025/12/28	日	17:30	年末特別プログラム	★★	mica