カルド船堀　11月週替わりレッスン表

日付	曜日	時間	レッスン	強度	担当者
2026/11/7	土	18:00～19:00	やさしいデトックスヨガ	★	まり
2026/11/8	日	15:00～16:00	アロマビギナーヨガ	★	ひより
2026/11/14	土	18:00～19:00	ビューティーヨガ	★	tetsuo
2026/11/21	土	18:00～19:00	やさしいデトックスヨガ	★	まり
2026/11/22	日	15:00～16:00	アロマビギナーヨガ	★	ひより
2026/11/28	土	18:00～19:00	リラックスヨガ	★	YOUICHI
2026/11/29	日	15:00～16:00	太陽礼拝	★★	まり