

## 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
2026/1/11	日	9 : 00-10 : 00	ビギナーヨガ	★	hiroko
2026/1/11	日	10 : 30-11 : 30	デトックスヨガ	★★	hiroko
2026/1/18	日	9 : 00-10 : 00	ビギナーヨガ	★	nori
2026/1/18	日	10 : 30-11 : 30	デトックスヨガ	★★	nori
2026/1/25	日	9 : 00-10 : 00	ビギナーヨガ	★	大場
2026/1/25	日	10 : 30-11 : 30	デトックスヨガ	★★	大場