

## 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