

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 |
|-----------|----|-------------|---------|----|-------|
| 2026/3/1 | 日 | 9:00-10:00 | ビギナーヨガ | ★ | 中善寺 |
| 2026/3/1 | 日 | 10:30-11:30 | デトックスヨガ | ★★ | 中善寺 |
| 2026/3/8 | 日 | 9:00-10:00 | ビギナーヨガ | ★ | 大場 恵 |
| 2026/3/8 | 日 | 10:30-11:30 | デトックスヨガ | ★★ | 大場 恵 |
| 2026/3/15 | 日 | 9:00-10:00 | ビギナーヨガ | ★ | 中善寺 |
| 2026/3/15 | 日 | 10:30-11:30 | デトックスヨガ | ★★ | 中善寺 |
| 2026/3/22 | 日 | 9:00-10:00 | ビギナーヨガ | ★ | amina |
| 2026/3/22 | 日 | 10:30-11:30 | デトックスヨガ | ★★ | amina |
| 2026/3/29 | 日 | 9:00-10:00 | ビギナーヨガ | ★ | 中善寺 |
| 2026/3/29 | 日 | 10:30-11:30 | デトックスヨガ | ★★ | 中善寺 |