

スタジオレッスン代行表

2018.10.29更新

| | | | | | |
|-------|---|-------------|------------|---------------------------|---------------|
| 10/29 | 月 | 20:30~21:15 | ブラック | ZUMBA | AKANE ⇒ 塚田 |
| 10/29 | 月 | 21:30~22:15 | ブラック | HIPHOP ⇒ MEGADANZ | AKANE ⇒ 塚田 |
| 10/29 | 月 | 21:30~22:15 | ホワイト | 中国武術 ⇒ フラダンス入門 | 羽根田 ⇒ マーフィー邦子 |
| 10/30 | 火 | 20:00~20:45 | 岩盤 | 岩盤ヨガ | Chie ⇒ みや |
| 10/30 | 火 | 21:00~21:45 | 岩盤 | 岩盤ヨガ | Chie ⇒ みや |
| 11/1 | 木 | 19:50~20:50 | ホワイト | 古典ヨガ ⇒ 美骨盤ヨガ | 亜矢子 ⇒ miho |
| 11/2 | 金 | 14:05~14:50 | ホワイト | 古典ヨガ ⇒ 美骨盤ヨガ | 亜矢子 ⇒ miho |
| 11/7 | 水 | 9:15~10:00 | ホワイト | モーニングヨガ | りえ ⇒ 宮川 |
| 11/7 | 水 | 10:15~11:00 | 岩盤 | 岩盤ヨガ | りえ ⇒ 宮川 |
| 11/8 | 木 | 16:05~16:50 | ホワイト | 骨盤エクササイズ⇒骨盤ストレッチ | 小高 ⇒ 相沢 |
| 11/10 | 土 | 9:45~10:30 | 岩盤 | 岩盤ヨガ ⇒ 岩盤ピラティス | 本庄 ⇒ 玉城 |
| 11/10 | 土 | 17:40~18:40 | ホワイト | 大人のバレエ ⇒ ベリーダンス | 佐川 ⇒ Ayaa |
| 11/10 | 土 | 18:55~19:40 | 岩盤 | 岩盤ストレッチ ⇒ 未定 | 佐川 ⇒ 未定 |
| 11/11 | 日 | 9:15~10:00 | ブラック | モーニングヨガ | Ryu ⇒ 優 |
| 11/12 | 月 | 休館日 | | | |
| 11/13 | 火 | 休館日 | | | |
| 11/20 | 火 | 10:15~11:00 | HERBSカラーゲン | 美軸エクササイズ ⇒ 岩盤ピラティス | HIRO ⇒ 宮川 |
| 11/20 | 火 | 11:10~11:55 | 岩盤 | 美軸エクササイズ ⇒ リンパヨガ | HIRO ⇒ kiyomi |
| 11/20 | 火 | 12:30~13:30 | ブラック | ボディメイクEX⇒ヨガ | HIRO ⇒ kiyomi |
| 11/20 | 火 | 13:50~14:35 | ホワイト | ビューティストレッチ ⇒ 骨盤ストレッチ | HIRO ⇒ 小高 |
| 11/21 | 水 | 14:45~15:30 | ブラック | キックボクシング de 格闘 ⇒ FIGHT DO | HIRO ⇒ 宮川 |
| 11/21 | 水 | 15:50~16:50 | 岩盤 | 美軸エクササイズ ⇒ 岩盤ピラティス | HIRO ⇒ 宮川 |
| 11/24 | 土 | 19:30~20:15 | ホワイト | フローヨガ | tao ⇒ oga |
| 11/24 | 土 | 20:30~21:30 | ホワイト | リラックスヨガ | tao ⇒ oga |
| 11/25 | 日 | 10:10~10:40 | ブラック | FIGHT DO | 三浦明日香 ⇒ 奥島 |
| 11/25 | 日 | 10:55~11:40 | ブラック | UBOUND ⇒ X55 | 三浦明日香 ⇒ 奥島 |

| | | | | | |
|-------|---|-------------|----------|--------------------|------------|
| 11/25 | 日 | 11:55~12:40 | ブラック | KIMAX | 三浦明日香 ⇒ 奥島 |
| 11/25 | 日 | 18:20~19:05 | ホワイト | ピラティス ⇒ ボディメイクEX | 鈴木 ⇒ HIRO |
| 11/25 | 日 | 19:25~20:10 | HERBSホット | 岩盤ピラティス ⇒ 美軸エクササイズ | 鈴木 ⇒ HIRO |
| 12/19 | 水 | 9:15~10:00 | ホワイト | モーニングヨガ | りえ ⇒ 宮川 |
| 12/19 | 水 | 10:15~11:00 | 岩盤 | 岩盤ヨガ | りえ ⇒ 宮川 |