

# スタジオレッスン代行表

2020.2.24更新

2/26	水	12:55~13:40	岩盤	岩盤リラックスヨガ	kaori⇒Hayato
3/2	月	13:40~14:25	HERBS	美彩心	Akiko ⇒ 祐香
3/3	火	09:15~10:15	ホワイト	古典ヨガ⇒モーニングヨガ	亜矢子⇒miho
3/4	水	09:15~10:00	ホワイト	モーニングヨガ	りえ⇒Hayato
3/4	水	10:05~10:50	ブラック	モーニングエアロ初級	小高⇒宮川
3/4	水	10:15~11:00	岩盤	陰ヨガ⇒岩盤ヨガ	りえ⇒Hayato
3/6	金	13:10~13:55	岩盤	体ほぐしヨガ	MIH02⇒oga
3/11	水	18:00~18:45	ホワイト	めぐり改善リラックスヨガ	高橋エマ⇒miho
3/11	水	18:55~19:40	HERBS	コラーゲンヨガ	HA-CHAN⇒優
3/11	水	19:00~19:45	ブラック	フィジカルトレーニング ヨガ	高橋エマ⇒miho
3/13	金	12:10~12:55	ホワイト	デトックスヨガ	竹内⇒アツサ
3/13	金	13:10~13:55	岩盤	体ほぐしヨガ	MIH02⇒oga
3/15	日	15:30~16:30	その他	ランニングクラブ	休講
3/18	水	18:00~18:45	ホワイト	めぐり改善リラックスヨガ	高橋エマ⇒miho
3/18	水	19:00~19:45	ブラック	フィジカルトレーニング ヨガ	高橋エマ⇒miho
3/27	金	12:10~12:55	ホワイト	デトックスヨガ	竹内⇒アツサ
3/27	金	12:10~12:55	Queenax	ファクターF	玉城⇒Akiko
3/28	土	19:45~20:30	HERBS	岩盤ピラティス⇒瞑想ヨガ	玉城⇒祐香
3/29	日	18:15~19:00	ブラック	ピラティス	玉城⇒Hayato
3/29	日	19:15~20:00	HERBS	ホットピラティス	玉城⇒Hayato