

# スタジオレッスン代行表

2019.9.18更新

9/18	水	10:05~10:50	ブラック	モーニングエアロ初級	小高⇒宮川
9/18	水	11:05~11:50	ブラック	優しい健康筋トレ	大場⇒YUKA
9/19	木	16:00~16:45	ホワイト	骨盤エクササイズ⇒ピラティス	小高⇒kaori
9/19	木	20:00~20:45	岩盤	岩盤ヨガ	宮川⇒佐藤
9/19	木	20:05~20:50	ホワイト	エアロ中級	佐藤⇒宮川
9/19	木	21:10~21:55	岩盤	岩盤ヨガ	宮川
9/20	金	15:10~15:40	岩盤	ひめトレ⇒瞑想ヨガ	masami⇒相馬
9/20	金	19:15~20:00	ホワイト	エアロ初中級	樋口⇒浅野
9/20	金	20:15~21:00	岩盤	岩盤ヨガ	樋口⇒浅野
9/21	土	13:00~13:45	ホワイト	SALSATION⇒MEGADANZ	樋口⇒浅野
9/21	土	14:05~14:50	岩盤	岩盤ヨガ	樋口⇒浅野
9/23	月	11:15~12:00	ブラック	エアロ初中級	樋口⇒小高
9/23	月	12:20~13:05	HERBS	コラーゲン岩盤ヨガ	休講
9/23	月	18:10~18:55	HERBS	ゆったり岩盤ヨガ	優⇒Hayato
9/23	月	19:20~20:05	岩盤	リンパフローヨガ	優⇒徳島
9/23	月	20:15~21:15	HERBS	美肌リンパリラックス	優⇒徳島
9/24	火	10:55~11:55	岩盤	美軸エクササイズ⇒岩盤ヨガ	HIRO⇒kiyomi
9/24	火	12:30~13:30	ブラック	ボディメイク⇒リカバー &メンテナンス	HIRO⇒tao
9/24	火	13:45~14:30	ホワイト	ボールDEゴロゴロほぐ レッチ⇒リラックスヨガ	HIRO⇒kiyomi
9/24	火	14:50~15:35	岩盤	美軸エクササイズ⇒ひめトレ (コラーゲン)	HIRO⇒加藤
9/26	木	20:00~20:45	岩盤	岩盤ヨガ	宮川⇒佐藤
9/26	木	20:05~20:50	ホワイト	エアロ中級	佐藤⇒宮川
9/26	木	21:10~21:55	岩盤	岩盤ヨガ	宮川
10/7	月	13:40~14:25	ブラック	エアロ中級⇒エアロ初中級	熊谷⇒小高
10/7	月	14:40~15:25	ホワイト	バランスコーディネーション ⇒骨盤調整ストレッチ	熊谷⇒小高
10/8	火	14:50~15:20	ブラック	はじめて新日舞	華音⇒休講
10/8	火	15:30~16:30	ブラック	新日舞	華音⇒休講