

# スタジオレッスン代行表

2017.10.29更新

日付	曜日	時間	レッスン	インストラクター
10/30	月	19:00~19:45	岩盤ヨガ	早川 ⇒ 宮川
10/30	月	20:00~20:45	岩盤ヨガ	早川 ⇒ 竹内
10/30	月	20:30~21:15 20:30~21:30	ZUMBA	AKANE ⇒ AKANE & 宮川
10/30	月	21:30~22:15 20:45~21:15	HIPHOP	時間短縮
11/1	水	12:45~13:30	ファクターF	休講
11/3	金	11:00~11:45	ピラティス ⇒ 肩甲骨筋膜リリースヨガ	玉城 ⇒ 高畑
11/3	金	20:15~21:00 20:00~21:00	Radical POWER	時間拡大
11/12	日	10:00~11:00 10:00~10:45	メガダンス60 ⇒ メガダンス45	MIYUKI ⇒ 宮川
11/12	日	11:10~11:55	バレトン	Tomoyo ⇒ Kaori
11/12	日	13:00~13:45	ハタヨガ	Tomoyo ⇒ Kaori
11/12	日	14:00~14:45	デトックスヨガ	Tomoyo ⇒ Kaori
11/14	火	10:15~11:00	マーズヨガ ⇒ リンパストレッチ	りえ ⇒ 春山優子
11/14	火	12:10~13:10	アースヨガ ⇒ リラックスヨガ	りえ ⇒ 春山優子
11/21	火	11:15~12:00	美軸エクササイズ ⇒ 未定	HIRO ⇒ 未定
11/21	火	12:30~13:30	ボディメイクEX ⇒ 未定	HIRO ⇒ 未定
11/21	火	13:45~14:30	美しくびれストレッチ ⇒ 未定	HIRO ⇒ 未定
11/23	木	9:15~10:00	モーニングヨガ	りえ ⇒ miho
11/23	木	10:15~11:00	マーズヨガ ⇒ 岩盤ヨガ	りえ ⇒ miho
11/24	金	11:00~11:45	ピラティス ⇒ ヨガ	玉城 ⇒ chiaki
11/26	日	18:15~19:15	ZUMBA ⇒ HIPHOP	AKANE ⇒ TETSUYA
11/26	日	19:30~20:15	HIPHOP ⇒ J-POP	AKANE ⇒ TETSUYA