

スタジオレッスン代行表

2018.07.04更新

日付	曜日	時間	レッスン	インストラクター
7/4	水	13:40~14:25	フラダンス	相沢 ⇒ マーフィー
7/5	木	12:00~12:30 12:00~12:45	入門エアロ	加藤 ⇒ 栗原
7/5	木	12:45~13:45 13:00~13:45	ひめトレコンディショニング⇒ピラティス	加藤 ⇒ 栗原
7/6	金	9:15~10:00	OXIGENO ⇒ モーニングヨガ	りえ ⇒ miho
7/6	金	12:10~12:55	ファクターF	休講
7/6	金	10:15~11:00	岩盤ヨガ	りえ ⇒ miho
7/7	土	19:15~20:00	DEJAVU	MAIKO ⇒ HA-CHAN
7/8	日	13:10~13:55	ホットピラティス⇒ホットヨガ	玉城 ⇒ りえ
7/9	月	17:00~18:00	OXIGENO	OSAYA ⇒ 近澤
7/9	月	20:30~21:15	ZUMBA ⇒ DANCE MIX	AKANE ⇒ YASU-CHIN
7/9	月	21:30~22:15	HIPHOP ⇒ JAZZ DANCE	AKANE ⇒ YASU-CHIN
7/10	火	11:10~11:40	入門エアロ	加藤 ⇒ 間宮
7/10	火	11:50~12:35	ひめトレ ⇒ カキラ	加藤 ⇒ 間宮
7/11	水	14:35~14:20	岩盤ヨガ	こみ ⇒ 宮川
7/11	水	15:40~16:25	バレトン⇒ピラティススタンディングフロー	こみ ⇒ 宮川
7/11	水	16:40~17:25	大人のチアダンス⇒ダンスエアロ	こみ ⇒ 宮川
7/12	木	12:00~12:30 12:00~12:45	入門エアロ⇒サルセッション	加藤 ⇒ 栗原
7/12	木	12:10~12:40	KI MAX	大場 ⇒ KOTA
7/12	木	13:00~13:30	POWER ⇒ FIGHT DO	大場 ⇒ KOTA
7/12	木	12:45~13:45 13:00~13:45	ひめトレコンディショニング⇒ピラティス	加藤 ⇒ 栗原
7/13	金	20:10~20:55	POWER ⇒ 未定	大場 ⇒ 未定
7/13	金	21:15~22:00	KI MAX ⇒ 未定	大場 ⇒ 未定
7/17	火	11:10~11:40	入門エアロ	加藤 ⇒ 小高

7/17	火	11:50~12:35	ひめトレ ⇒ 骨盤エクササイズ	加藤 ⇒ 小高
7/19	木	12:00~12:30 12:00~12:45	入門エアロ⇒サルセッション	加藤 ⇒ 栗原
7/19	木	12:45~13:45 13:00~13:45	ひめトレ ⇒ ピラティス	加藤 ⇒ 栗原
7/19	木	16:05~16:50	骨盤エクササイズ	小高 ⇒ 相沢
7/24	火	11:10~11:40	入門エアロ	加藤 ⇒ 宮川
7/24	火	11:50~12:35	ひめトレ ⇒ 骨盤ストレッチ	加藤 ⇒ MIYUKI
7/24	火	12:50~13:35	エアロ初級	小高 ⇒ MIYUKI
7/25	水	10:10~10:55 10:10~10:40	モーニングエアロ⇒ベストスタイルシェイプ	小高 ⇒ スタッフ
7/25	水	14:45~15:30	キックボクシング⇒KIMAX	HIRO ⇒ 尾澤
7/25	水	15:50~16:50	美軸エクササイズ⇒ピラティス	HIRO ⇒ 宮川
7/26	木	11:00~11:45	姿勢調整ヨガ ⇒ ベーシックヨガ	kaori ⇒ りえ
7/26	木	12:00~12:30 12:00~12:45	入門エアロ⇒サルセッション	加藤 ⇒ 栗原
7/26	木	12:45~13:45 13:00~13:45	ひめトレコンディショニング⇒ピラティス	加藤 ⇒ 栗原
7/26	木	16:05~16:50	骨盤エクササイズ	小高 ⇒ 相沢
7/27	金	19:00~19:45	リンパストレッチ ⇒ 岩盤ヨガ	春山優子 ⇒ oga
7/28	土	19:15~20:00	DEJAVU	MAIKO ⇒ TSUJIKO
7/31	火	11:10~11:40	入門エアロ	加藤 ⇒ 小高
7/31	火	11:50~12:35	ひめトレ ⇒ 骨盤エクササイズ	加藤 ⇒ 小高
8/1	水	12:40~13:25	骨盤ストレッチ	相澤 ⇒ MIYUKI
8/1	水	13:40~14:25	エアロ初級	相澤 ⇒ MIYUKI
8/2	木	14:05~14:50	エアロ初級	相澤 ⇒ 小高
8/2	木	15:05~15:50	ラテンエアロ⇒エアロ中級	相澤 ⇒ 小高
8/9	木	11:00~11:45	姿勢調整ヨガ ⇒ 古典ヨガ	kaori ⇒ 亜矢子
8/10	金	9:15~10:00	オキシジェノ ⇒ モーニングヨガ	りえ ⇒ miho
8/10	金	10:15~11:00	岩盤マースヨガ ⇒ 岩盤ヨガ	りえ ⇒ miho