

# スタジオレッスン代行表

2018.07.20更新

日付	曜日	時間	レッスン	インストラクター
7/22	日	9:30~10:15	リラックスヨガ	ナオミ ⇒ kaori
7/22	日	10:50~11:20	FIGHT DO	休講
7/22	日	11:40~12:25	KIMAX	KOTA ⇒ 奥島
7/22	日	12:50~13:35	DEJAVU	KOTA ⇒ NAO
7/22	日	16:05~16:35	ベストスタイルシェイプ	休講
7/22	日	18:15~19:15	ZUMBA ⇒ JAZZDANCE	AKANE ⇒ 長谷川
7/22	日	19:30~20:15	HIPHOP ⇒ ポルドブラ	AKANE ⇒ 長谷川
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	エアロ初中級	小高 ⇒ MIYUKI
7/25	水	<del>10:10~10:55</del> 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	<del>12:00~12:30</del> 12:00~12:45	入門エアロ⇒サルセッション	加藤 ⇒ 栗原
7/26	木	<del>12:45~13:45</del> 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	11:20~11:50	HIPHOP入門	休講
7/27	金	12:00~13:00	J-POPダンス	休講
7/27	金	19:00~19:45	リンパストレッチ ⇒ 岩盤ヨガ	春山優子 ⇒ oga
7/27	金	19:00~19:45	エアロビクス初中級	樋口 ⇒ 浅野
7/27	金	20:00~20:45	岩盤ヨガ	樋口 ⇒ 浅野
7/28	土	19:15~20:00	DEJAVU	MAIKO ⇒ TSUJIKO

7/29	日	9:30~10:15	リラックスヨガ	ナオミ ⇒ kaori
7/29	日	18:15~19:15	ZUMBA ⇒ JAZZDANCE	AKANE ⇒ 長谷川
7/29	日	19:30~20:15	HIPHOP ⇒ ポルドブラ	AKANE ⇒ 長谷川
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
8/8	水	12:45~13:30	ファクターF	休講
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
8/10	金	10:10~10:55	フローヨガオリジナル ⇒ リラックスヨガ	oga ⇒ 宮川
8/10	金	11:10~11:55	岩盤ヨガ	oga ⇒ 宮川
8/13	月	13:15~14:00	ファクターF	鈴木 ⇒ 未定
8/16	木	9:45~10:45	大人のバレエ⇒UBOUND	佐川 ⇒ 田島
8/16	木	11:05~11:50	ZUMBA ⇒ X55	佐川 ⇒ 田島
8/16	木	12:15~13:00	岩盤ピラティス	佐川 ⇒ kaori