

スタジオレッスン代行表

2018.11.4更新

日付	曜日	時間		レッスン	インストラクター
11/4	日	18:15~19:15	ブラック	ZUMBA	AKANE ⇒ 塚田
11/4	日	19:30~20:15	ブラック	HIPHOP ⇒ MEGADANZ	AKANE ⇒ 塚田
11/5	月	20:30~21:15	ブラック	ZUMBA	AKANE ⇒ 塚田
11/5	月	21:30~22:15	ブラック	HIPHOP ⇒ MEGADANZ	AKANE ⇒ 塚田
11/7	水	9:15~10:00	ホワイト	モーニングヨガ	りえ ⇒ 宮川
11/7	水	10:15~11:00	岩盤	岩盤ヨガ	りえ ⇒ 宮川
11/8	木	16:05~16:50	ホワイト	骨盤エクササイズ⇒骨盤ストレッチ	小高 ⇒ 相沢
11/10	土	9:45~10:30	岩盤	岩盤ヨガ ⇒ 岩盤ピラティス	本庄 ⇒ 玉城
11/10	土	17:40~18:40	ホワイト	大人のバレエ ⇒ ベリーダンス	佐川 ⇒ Ayaa
11/10	土	18:55~19:40	岩盤	岩盤ストレッチ	佐川 ⇒ 鈴木
11/11	日	9:15~10:00	ブラック	モーニングヨガ	Ryu ⇒ 優
11/11	日	18:15~19:15	ブラック	ZUMBA	AKANE ⇒ 塚田
11/11	日	19:30~20:15	ブラック	HIPHOP ⇒ MEGADANZ	AKANE ⇒ 塚田
11/12	月	休館日			
11/13	火	休館日			
11/25	日	18:15~19:15	ブラック	ZUMBA	AKANE ⇒ 未定
11/25	日	19:30~20:15	ブラック	HIPHOP	AKANE ⇒ 未定
11/26	月	20:30~21:15	ブラック	ZUMBA	AKANE ⇒ 塚田
11/26	月	21:30~22:15	ブラック	HIPHOP ⇒ MEGADANZ	AKANE ⇒ 塚田
11/20	火	10:15~11:00	HERBS1階ゲソ	美軸エクササイズ⇒岩盤ピラティス	HIRO ⇒ 宮川
11/20	火	11:10~11:55	岩盤	美軸エクササイズ⇒リンパヨガ	HIRO ⇒ kiyomi
11/20	火	12:30~13:30	ブラック	ボディメイクEX⇒ヨガ	HIRO ⇒ kiyomi
11/20	火	13:50~14:35	ホワイト	ビューティストレッチ⇒骨盤ストレッチ	HIRO ⇒ 小高
11/21	水	14:45~15:30	ブラック	キックボクシング de 格闘 ⇒ FIGHT DO	HIRO ⇒ 宮川
11/21	水	15:50~16:50	岩盤	美軸エクササイズ⇒岩盤ピラティス	HIRO ⇒ 宮川
11/24	土	19:30~20:15	ホワイト	フローヨガ	tao ⇒ oga

11/24	土	20:30~21:30	ホワイト	リラックスヨガ	tao ⇒ oga
11/25	日	10:10~10:40	ブラック	FIGHT DO	三浦明日香 ⇒ 奥島
11/25	日	10:55~11:40	ブラック	UBOUND ⇒ X55	三浦明日香 ⇒ 奥島
11/25	日	11:55~12:40	ブラック	KIMAX	三浦明日香 ⇒ 奥島
11/25	日	18:20~19:05	ホワイト	ピラティス ⇒ ボディメイクEX	鈴木 ⇒ HIRO
11/25	日	19:25~20:10	HERBSホット	岩盤ピラティス ⇒ 美軸エクササイズ	鈴木 ⇒ HIRO
12/19	水	9:15~10:00	ホワイト	モーニングヨガ	りえ ⇒ 宮川
12/19	水	10:15~11:00	岩盤	岩盤ヨガ	りえ ⇒ 宮川