

スタジオレッスン代行表

2018.12.30更新

日付	曜日	時間		レッスン	インストラクター
1/5	土	18:00~18:45	HERBS	コラーゲン岩盤ヨガ	miki ⇒ あずさ
1/5	土	19:00~19:45	HERBS	コラーゲン岩盤ヨガ	miki ⇒ あずさ
1/6	日	10:10~11:40	ブラック	FIGHT D0	三浦明日香 ⇒ 奥島
1/6	日	10:55~11:40	ブラック	UBOUND ⇒ X55	三浦明日香 ⇒ 奥島
1/6	日	11:55~12:40	ブラック	KIMAX	三浦明日香 ⇒ 奥島
1/6	日	10:10~11:55	HERBS	コラーゲン岩盤ヨガ	休講
1/6	日	11:10~11:55	HERBS	コラーゲン岩盤ヨガ	休講
1/13	日	10:10~11:55	HERBS	コラーゲン岩盤ヨガ	miki ⇒ 早川
1/13	日	11:10~11:55	HERBS	コラーゲン岩盤ヨガ	miki ⇒ 早川
1/15	火	10:15~11:00	HERBS	美軸エクササイズ(コラーゲン)⇒岩盤ピラティス	HIRO ⇒ 宮川
1/15	火	11:10~11:55	岩盤	美軸エクササイズ ⇒ 岩盤ヨガ	HIRO ⇒ りえ
1/15	火	12:30~13:30	ブラック	ボディメイクEX ⇒ MEGADANZ	HIRO ⇒ OSANAI
1/15	火	13:50~14:35	ホワイト	ビューティストレッチ	HIRO ⇒ kiyomi
1/16	水	14:45~15:30	ブラック	キックボクシング de デイエット ⇒ FIGHT D0	HIRO ⇒ 宮川
1/16	水	15:50~16:50	岩盤	美軸エクササイズ ⇒ 岩盤ピラティス	HIRO ⇒ 鈴木
1/22	火	10:15~11:00	HERBS	美軸エクササイズ(コラーゲン)⇒岩盤ピラティス	HIRO ⇒ 宮川
1/22	火	11:10~11:55	岩盤	美軸エクササイズ ⇒ 岩盤ヨガ	HIRO ⇒ りえ
1/22	火	12:30~13:30	ブラック	ボディメイクEX ⇒ MEGADANZ	HIRO ⇒ OSANAI
1/22	火	13:50~14:35	ホワイト	ビューティストレッチ	HIRO ⇒ kiyomi
1/23	水	14:45~15:30	ブラック	キックボクシング de デイエット ⇒ FIGHT D0	HIRO ⇒ 宮川
1/23	水	15:50~16:50	岩盤	美軸エクササイズ ⇒ 岩盤ピラティス	HIRO ⇒ 鈴木
1/29	火	10:15~11:00	HERBS	美軸エクササイズ(コラーゲン)⇒岩盤ピラティス	HIRO ⇒ 宮川
1/29	火	11:10~11:55	岩盤	美軸エクササイズ ⇒ 岩盤ヨガ	HIRO ⇒ りえ
1/29	火	12:30~13:30	ブラック	ボディメイクEX ⇒ MEGADANZ	HIRO ⇒ OSANAI
1/29	火	13:50~14:35	ホワイト	ビューティストレッチ	HIRO ⇒ kiyomi

1/30	水	11:15~11:45	ブラック	ハイパーC	鈴木 ⇒ 未定
1/30	水	12:45~13:30	クイックス	ファクターF	休講
1/30	水	14:45~15:30	ブラック	キックボクシング de デイット ⇒ FIGHT DO	HIRO ⇒ 宮川
1/30	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
1/31	木	14:05~14:50	ホワイト	ピラティス	鈴木 ⇒ 栗原
2/5	火	10:15~11:00	HERBS	美軸エクササイズ (コアゲン) ⇒ 岩盤ピラティス	HIRO ⇒ 宮川
2/5	火	11:10~11:55	岩盤	美軸エクササイズ ⇒ リンパヨガ	HIRO ⇒ kiyomi
2/5	火	12:30~13:30	ブラック	ボディメイクEX ⇒ MEGADANZ	HIRO ⇒ OSANAI
2/5	火	13:50~14:35	ホワイト	ビューティストレッチ	HIRO ⇒ kiyomi
2/6	水	14:45~15:30	ブラック	キックボクシング de デイット ⇒ FIGHT DO	HIRO ⇒ 宮川
2/6	水	15:50~16:50	岩盤	美軸エクササイズ ⇒ 岩盤ピラティス	HIRO ⇒ 鈴木
2/12	火	10:15~11:00	HERBS	美軸エクササイズ (コアゲン) ⇒ 岩盤ピラティス	HIRO ⇒ 宮川
2/12	火	11:10~11:55	岩盤	美軸エクササイズ ⇒ リンパヨガ	HIRO ⇒ kiyomi
2/12	火	12:30~13:30	ブラック	ボディメイクEX ⇒ MEGADANZ	HIRO ⇒ OSANAI
2/12	火	13:50~14:35	ホワイト	ビューティストレッチ	HIRO ⇒ kiyomi
2/13	水	14:45~15:30	ブラック	キックボクシング de デイット ⇒ FIGHT DO	HIRO ⇒ 宮川
2/13	水	15:50~16:50	岩盤	美軸エクササイズ ⇒ 岩盤ピラティス	HIRO ⇒ 鈴木