

スタジオレッスン代行表

2019.1.11更新

日付	曜日	時間		レッスン	インストラクター
1/13	日	10:10~11:55	HERBS	コラーゲン岩盤ヨガ	miki ⇒ 休講
1/13	日	11:10~11:55	HERBS	コラーゲン岩盤ヨガ	miki ⇒ 休講
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 ⇒ OSAYA
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 アイット ⇒ FIGHT DO	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 ⇒ 宮川
1/21	木	16:20~16:50	ブラック	TOPRIDE ⇒ X55	田島 ⇒ 石山
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 ⇒ OSAYA
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 アイット ⇒ FIGHT DO	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 ⇒ OSAYA
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	HYPHER C	休講
1/30	水	12:45~13:30	クイックス	FACTOR F	休講
1/30	水	14:45~15:30	ブラック	キックボクシング de アイット ⇒ 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
2/1	金	12:10~12:55	ホワイト	デトックスヨガ	竹内 ⇒ Miki
2/5	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

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 ⇒ OSAYA
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 ダイエット ⇒ 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
2/6	水	17:55~18:40	ブラック	ZUMBA	山口永真 ⇒ 川俣
2/10	日	15:00~15:45	ホワイト	だれでもかたんHIPHOP	Setu ⇒ 未定
2/12	火	10:15~11:00	HERBS	美軸エクササイズ (カラーゲル) ⇒ 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 ⇒ OSAYA
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 ダイエット ⇒ 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
2/13	水	17:55~18:40	ブラック	ZUMBA	山口永真 ⇒ 川俣
2/19	火	21:40~22:25	ブラック	UBOUND	万紀也 ⇒ 大場
2/22	金	12:10~12:55	ホワイト	デトックスヨガ	竹内 ⇒ Miki
3/3	日	15:00~15:45	ホワイト	だれでもかたんHIPHOP	Setu ⇒ 未定
3/21	木	10:10~10:55	ブラック	骨盤ヨガ	竹内 ⇒ あずさ
3/21	木	11:10~11:55	岩盤	岩盤ヨガ	竹内 ⇒ あずさ
3/22	金	12:10~12:55	ホワイト	デトックスヨガ	竹内 ⇒ Miki