

スタジオレッスン代行表

2019.3.10更新

日付	曜日	時間	スタジオ	レッスン	インストラクター
3/11	月	19:30~20:15	HERBS	モムチャンフィットネスコア	小山美南 ⇒ Bob_ch
3/13	水	15:45~16:30	ブラック	初めての太極拳 ⇒ ピラティス	羽根田 ⇒ kaori
3/13	水	20:05~20:50	ブラック	DEJAVU	HA-CHAN ⇒ A-ya
3/14	木	19:50~20:50	ホワイト	古典ヨガ ⇒ 肩こり腰痛改善ヨガ	亜矢子 ⇒ miho
3/15	金	14:05~14:50	ホワイト	古典ヨガ ⇒ 肩こり腰痛改善ヨガ	亜矢子 ⇒ miho
3/16	土	9:45~10:30	HERBS	岩盤ヨガ	本庄 ⇒ kaori
3/17	日	18:05~18:50	HERBS	岩盤ヨガ	mana ⇒ Sachi
3/17	日	19:30~20:15	ホワイト	リラックスヨガ	mana ⇒ YOSHI
3/18	月	12:10~12:55	ブラック	ヒップファイン ⇒ バレトン	秋草 ⇒ kaori
3/18	月	19:30~20:15	HERBS	モムチャンフィットネスコア	小山美南 ⇒ Bob_ch
3/19	火	16:50~17:35	ホワイト	バレトン ⇒ ポルドブラ	mana ⇒ 山口 永真
3/19	火	17:50~18:35	ホワイト	リラックスヨガ	mana ⇒ 優
3/20	水	12:55~13:40	HERBS	岩盤セラピーエクササイズ ⇒ 岩盤ヨガ	本庄 ⇒ kaori
3/20	水	14:50~15:35	ホワイト	機能改善ヨガ ⇒ セラピー-ヨガ	mana ⇒ 亜矢子
3/20	水	15:50~16:35	ホワイト	バレトン ⇒ ポルドブラ	mana ⇒ 山口 永真
3/20	水	16:50~17:35	ホワイト	古典ヨガ	mana ⇒ 亜矢子
3/20	水	20:00~20:45	岩盤	岩盤ヨガ	mana ⇒ 宮川
3/20	水	21:00~21:45	岩盤	岩盤ヨガ	mana ⇒ 宮川
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
3/23	土	10:00~10:45	ブラック	バレトン	mana ⇒ こみ
3/23	土	11:00~11:45	ブラック	フィットネスヨガ	mana ⇒ こみ
3/23	土	16:45~17:30	ブラック	UBOUND	万紀也 ⇒ 大場
3/24	日	15:00~15:45	ホワイト	だれでもかたんHIP HOP	Setu ⇒ 長谷川

3/24	日	16:20~17:05	HERBS	岩盤ピラティス	鈴木 ⇒ 未定
3/24	日	17:30~18:00	ブラック	HYPHER C	休講
3/24	日	18:20~19:05	ホワイト	ピラティス	休講
3/24	日	18:05~18:50	HERBS	岩盤ヨガ	mana ⇒ 優
3/24	日	19:30~20:15	ホワイト	リラックスヨガ	mana ⇒ YOSHI
3/25	月	19:30~20:15	HERBS	モムチャンフィットネスコア	小山美南 ⇒ Bob_ch
3/26	火	13:45~14:30	ブラック	ベーシックヨガ	りえ ⇒ kiyomi
3/26	火	14:40~15:25	ブラック	OXIGENO ⇒ ピラティス	りえ ⇒ 玉城
3/26	火	16:50~17:35	ホワイト	バレトン ⇒ ポルドブラ	mana ⇒ 山口 永真
3/26	火	17:50~18:35	ホワイト	リラックスヨガ	mana ⇒ 優
3/26	火	21:40~22:25	ブラック	UBOUND	万紀也 ⇒ 大場
3/27	水	14:50~15:35	ホワイト	機能改善ヨガ ⇒ セレピ-ヨガ	mana ⇒ 亜矢子
3/27	水	15:50~16:35	ホワイト	バレトン ⇒ ポルドブラ	mana ⇒ 山口 永真
3/27	水	16:50~17:35	ホワイト	陰陽ヨガ	mana ⇒ 亜矢子
3/27	水	20:00~20:45	岩盤	岩盤ヨガ	mana ⇒ 宮川
3/27	水	21:00~21:45	岩盤	岩盤ヨガ	mana ⇒ 宮川
3/28	木	15:40~16:25	ブラック	UBOUND	田島 ⇒ 大場
3/29	金	10:10~10:55	ホワイト	フローヨガ	oga ⇒ 宮川
3/29	金	11:10~11:55	岩盤	岩盤ヨガ	oga ⇒ 宮川
3/29	金	12:15~13:00	HERBS	コラーゲン美背中ヨガ ⇒ 岩盤ヨガ	oga ⇒ 宮川
3/30	土	10:00~10:45	ブラック	バレトン	mana ⇒ 未定
3/30	土	11:00~11:45	ブラック	ハタヨガ	mana ⇒ 未定
3/31	日	13:25~14:10	ブラック	TOP RIDE ⇒ POWER	奥島 ⇒ 三浦 明日香
3/31	日	14:30~15:15	ブラック	POWER ⇒ X55	奥島 ⇒ Akiko
3/31	日	15:30~16:15	ブラック	身体改善ストレッチ ⇒ フィットネスヨガ	奥島 ⇒ こみ
3/31	日	18:05~18:50	HERBS	岩盤ヨガ	mana ⇒ 宮川
3/31	日	19:30~20:15	ホワイト	リラックスヨガ	mana ⇒ YOSHI

4/1

月

19:30~20:15

HERBS

モムチャンフィットネスコア

小山美南 ⇒ Bob_ch