

◆6月代行レッスンスケジュール◆

	常温YOGA (A)			岩盤YOGA (B)		
	時間	変更前	変更後	時間	変更前	変更後
4(月)	20:30	疲労回復ヨガ yasuko	疲労回復ヨガ asuka	9:00	代謝upピラティス Miho	代謝upピラティス KYOKO (外部代行)
7(木)				12:30	有酸素エクササイズ RENA	シェイプアップヨガ asuka
8(金)	9:00	自立整体ヨガ かずう	自立整体ヨガ Ayako			
11(月)	9:45	ALOHA YOGA MASAKO	ALOHA YOGA mikalino	9:00	代謝upピラティス Miho	代謝upピラティス KYOKO (外部代行)
	19:00	骨盤調整ヨガ mina	骨盤調整ヨガ yasuko	20:30	アンチエイジングヨガ mina	アンチエイジングヨガ asuka
12(火)				18:45	脂肪燃焼ヨガ mina	ナツトレ Natsuko
13(水)	20:00	ハタフローヨガ mina	パールテール～ballefit～ ゆう			
18(月)	9:45	ALOHA YOGA MASAKO	ALOHA YOGA kayo	9:00		
25(月)	9:45	ALOHA YOGA MASAKO	ALOHA YOGA kayo	9:00		
28(木)				12:30	有酸素エクササイズ RENA	シェイプアップヨガ asuka

(火)	14:30	ローラーを使って寝起きの 筋膜&全身しなやかヨガ SHIHOKO	5日、26日開催
(土)	14:30	ステップEX motoco	2日、9日、23日開催

◆7月代行レッスンスケジュール◆

	常温YOGA (A)			岩盤YOGA (B)		
	時間	変更前	変更後	時間	変更前	変更後
1(日)				10:00	バレエフィットネス ~ballefit~ ゆう	ヨガトレーニング mina
8(日)				14:30	有酸素エクササイズ RENA	Body Burn Dancing kotoko <small>※14:30-15:15の 45分レッスンとなります</small>
11(水)				10:00	ビューティー骨盤ヨガ ありこ	ビューティー骨盤ヨガ SHIHOKO
				18:30	二の腕・背中美人ヨガ ありこ	アンチエイジングヨガ mina
12(木)				9:30	ヨガ筋トレ ありこ	ナツトレ Natsuko
				12:30	有酸素エクササイズ RENA	シェイプアップヨガ asuka
13(金)	17:00	痩せ体質♡体幹トレーニング AYA	陰陽ヨガ kayo	14:00	ビューティー骨盤ヨガ ありこ	ビューティー骨盤ヨガ Ayako
15(日)	12:45	くびれフロー YOKO	くびれフロー MIDORI			
16(月)	11:00	アナトミック骨盤ヨガ Yuu	11:15 パワーヨガ SAYA <small>※11:15-12:15の 60分レッスンとなります</small>	11:00	身体をほぐすヨガ sayuri	身体をほぐすヨガ mikalino
				12:30	デトックスヨガ Yuu	デトックスヨガ 野元晶子(外部代行)
18(水)				10:00	ビューティー骨盤ヨガ ありこ	バレエフィットネス ~ballefit~ ゆう
				18:30	二の腕・背中美人ヨガ ありこ	アンチエイジングヨガ mina
19(木)				9:30	ヨガ筋トレ ありこ	ナツトレ Natsuko
20(金)				14:00	ビューティー骨盤ヨガ ありこ	ビューティー骨盤ヨガ asuka
24(火)				14:00	BT workout RICO	デトックスヨガ MAMI
25(水)	20:00	ハタフローヨガ mina	ハタフローヨガ Yuu	10:00	ビューティー骨盤ヨガ ありこ	ビューティー骨盤ヨガ SHIHOKO
				18:30	二の腕・背中美人ヨガ ありこ	アンチエイジングヨガ mina
26(木)				9:30	ヨガ筋トレ ありこ	ナツトレ Natsuko
27(金)				14:00	ビューティー骨盤ヨガ ありこ	ビューティー骨盤ヨガ Ayako
28(土)	11:30	リラックスフロー kayo	リラックスフロー yasuko	13:00	シェイプUPヨガ kayo	シェイプUPヨガ yasuko
31(火)	14:00	陰陽ヨガ kayo	陰陽ヨガ yasuko	15:30	ボディコンディショニング kayo	ボディコンディショニング yasuko

(金)	11:00	はじめてのピラティス hana	13日、20日、27日開催
(金)	18:30	Body up workout chii	13日、20日、27日開催
(金)	19:45	究極のリラックスアロマ Maho	6日、13日、20日、開催
(土)	14:30	ステップEX motoco	14日、28日開催