

◆10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(月)	20:30	疲労回復ヨガ yasuko	疲労回復ヨガ asuka	15:30	ボディカUP♡ trainingレシビ AYA	ステップEX motoco
2(火)				11:15	美的計画ボディメイク JACKY	みよみスタイルベージュ みよみ
4(木)				14:30	アロマリフレッシュヨガ YUKA	美bodymake motoco
				16:00	ヘルシーヨガ Ayako	ピラティス hana
6(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
8(月)				11:00	身体をほぐすヨガ sayuri	身体をほぐすヨガ Maho
9(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
12(金)				9:00	Morningヘルシー ワークアウト kotoko	リフレッシュチャージ Hina(外部代行)
13(土)				14:30	ステップEX Motoco	Body up workout chii
14(日)	10:00	モーニングフロー ～はじめてのテンセグリティ～ mikalino	ハタフロー mina	13:00	ビューティデトックス mikalino	ビューティデトックス MAMI
				14:30	コアフォーカスヨガ MARI	コアフォーカスヨガ UNA
				16:00	マインドフルネスヨガ kotoko	マインドフルネスヨガ UNA
				17:30	ヘルシーボディメイクヨガ ayumi	ヘルシーボディメイクヨガ Yui(外部代行)
19(金)				9:00	Morningヘルシー ワークアウト kotoko	リフレッシュチャージ Hina(外部代行)
				11:00	はじめてのピラティス hana	ヘルシーヨガ Ayako
20(土)	13:00	アライメントフロー & リストラティブ akiko	アライメントフロー & リストラティブ Nao(外部代行)	11:30	美肌ヨガ akiko	美肌ヨガ shoko(外部代行)
21(日)	16:00	アシュタンガ naomi	休講	16:00	マインドフルネスヨガ kotoko	マインドフルネスヨガ UNA
22(月)	11:00	アナトミック骨盤ヨガ Yuu	ハタフロー kayo	12:30	デトックスヨガ Yuu	デトックスヨガ Miyo(外部代行)
				15:30	ボディカUP♡ trainingレシビ AYA	はじめてのピラティス hana
26(金)				9:00	Morningヘルシー ワークアウト kotoko	リフレッシュチャージ Hina(外部代行)
27(土)	10:00	パワーヨガ Kyoko	パワーヨガ Miyo(外部代行)			
28(日)				16:00	マインドフルネスヨガ kotoko	CHISATO'S WORKOUT chisato
31(水)				14:30	Motoco Boot Camp Motoco	体幹インナービューティ Ayako
				17:00	呼吸で燃焼ヨガ Azusa.U	休講

## ◆11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(木)				14:30	アロマリフレッシュヨガ YUKA	痩せ体質♡体幹トレーニング AYA
3(土)				14:30	ステップEX motoco	休講
4(日)	16:00	アシュタンガ naomi	休講			
9(金)	18:30	リセットフローヨガ asuka	born to yog ビギナー MAMI			
14(水)				7:30	朝のリラックスアロマ Maho	朝のリラックスアロマ UNA
16(金)				19:45	究極のリラックスアロマ Maho	痩せ体質♡体幹トレーニング AYA
21(水)				7:30	朝のリラックスアロマ Maho	朝のリラックスアロマ Yoko (外部代行)
22(木)				16:00	ヘルシーヨガ Ayako	美body make motoco
23(金)	10:45	エナジーヨガ Mineko	調整中	19:45	究極のリラックスアロマ Maho	痩せ体質♡体幹トレーニング AYA
24(土)	8:30	目覚めのフロー Ayako	目覚めのフロー UNA	10:00	体幹インナービューティ Ayako	体幹インナービューティ UNA
	13:00	アライメントフロー & リストラティブ akiko	調整中			
25(日)				16:00	CHISATO'S WORKOUT chisato	マインドフルネスヨガ UNA
28(水)				7:30	朝のリラックスアロマ Maho	朝のリラックスアロマ Yoko (外部代行)
30(金)				19:45	究極のリラックスアロマ Maho	痩せ体質♡体幹トレーニング AYA

(土)	14:30	ステップEX Motoco	10日、17日、24日 開催
(日)	16:00	アシュタンガ	11日、18日、25日 開催