

◆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 ※14:30-15:15の 45分レッスンとなります
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
14(土)				16:00	moving meditation aya	moving meditation MAMI
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 ※11:15-12:15の 60分レッスンとなります	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	二の腕・背中美人ヨガ SHIHOKO
26(木)				9:30	有酸素エクササイズ AIRI(外部代行)	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

◆8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	
2(木)	9:30	リフレッシュヨガwithアロマ mikalino	リフレッシュヨガwithアロマ asuka	19:45	ビューティデトックス mikalino	ビューティデトックス yasuko
	14:30	カラダコロメンテナスヨガ mikalino	休講	21:00	バレエフィットネス ～ballefit～ ゆう	body up workout chii
	19:00	パールテール～ballefit～ ゆう	ハタフロー Azusa			
3(金)	19:45	シェイプアップヨガ Azusa,U	シェイプアップヨガ yoko			
5(日)	10:00	モーニングフロー ～はじめてのテンセグリティ～ mikalino	モーニングフロー asuka	8:30	HAPPY SUNDAY YOGA mikalino	HAPPY SUNDAY YOGA asuka
				13:00	ビューティデトックス mikalino	ビューティデトックス MAMI
7(火)				11:15	美的計画ボディメイク JACKY	美的計画ボディメイク Azusa
	18:45	mikalino yoga with アロマ mikalino	ナツトレ+コンディショニング Natsuko	20:00	癒しのヨーガ mikalino	ローラーを使って リラクサストレッチ Natsuko
8(水)				19:45	アロマキャンドルヨガ mikalino	アロマキャンドルヨガ Yuu
11(土)	10:00	パワーヨガ Kyoko	body up workout chii			
12(日)	12:45	エナジーフローヨガ UNA	休講			
13(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 kayo
				15:30	ボディUP training レシピ AYA	body up workout chii
	20:30	疲労回復ヨガ yasuko	疲労回復ヨガ Ayako	19:00	シェイプアップヨガ asuka	シェイプアップヨガ Azusa
14(火)	20:00	痩せ体質◎体幹トレーニング AYA	休講	14:00	BT workout RICO	body up workout chii
15(水)	18:30	スタイルアップヨガ Yuu	スタイルアップヨガ mikalino			
	20:00	ハタフロー mina	パールテール ～ballefit～ ゆう			
16(木)				14:30	アロマリフレッシュヨガ YUKA	ピラティス hana
18(土)				14:30	ステップEX Motoco	休講
19(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 mina
	16:00	アシュタンガ naomi	休講	14:30	コアフォーカスヨガ MARI	有酸素エクササイズ AIRI(外部代行)
20(月)				14:00	美body make Motoco	調整中
22(水)				11:30	Motoco Boot Camp Motoco	調整中
24(金)	18:30	リセットフローヨガ asuka	born to yog ビギナー MAMI			
25(土)				17:30	リラクサフローヨガ MAMI	リラクサフローヨガ aya
26(日)				16:00	マインドフルネスヨガ kotoko	リフレッシュヨガ Hina (外部代行)
				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)
30(木)				18:30	ボディメンテナスヨガ kayo	ボディメンテナスヨガ Ayako

(火)	20:00	痩せ体質◎体幹トレーニング AYA	7日、21日、28日 開催
(木)	14:30	カラダコロメンテナス ヨガ mikalino	9日、16日、23日、30日 開催
(土)	14:30	ステップEX Motoco	4日、11日、25日 開催
(日)	12:45	エナジーフローヨガ UNA	5日、19日、26日 開催
(日)	16:00	アシュタンガ naomi	5日、12日、26日 開催