

◆1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(金)				15:15	ステップEX Motoco	休講
5(土)	13:00	アライメントフロー & リストラティブ akiko	調整中			
	16:00	ハートオープン♡ヨガ ユカ	磨くヨガ おぐ (外部代行)			
7(月)				15:30	ボディカup♡trainingレシビ AYA	body up workout chii
8(火)				14:00	BT workout RICO	body up workout chii
13(日)				14:30	しなやか美ラインづくり AKI	body up workout chii
14(月)				11:00	身体をほぐすヨガ sayuri	リラックスbeautyヨガ Ayaka
15(火)				11:15	美的計画body make JACKY	有酸素エクササイズ RENA
				14:00	BT workout RICO	body up workout chii
17(木)				12:15	有酸素シェイプアップEX RENA	シェイプアップヨガ asuka
18(金)				18:30	body up workout chii	インナービューティーヨガ MAMI
20(日)	10:00	モーニングフロー ～初めてのテグレリィ～ mikalino	リラックスヨガ MIDORI	8:30	HAPPY SUNDAY YOGA mikalino	morning stretch ゆう
				13:00	ビューティーデトックス mikalino	ビューティーデトックス Hina
22(火)	14:00	陰陽ヨガ kayo	陰陽ヨガ yasuko	14:00	BT workout RICO	body up workout chii
				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
24(木)				18:30	ボディメンテナンスヨガ kayo	body up workout chii
25(金)	10:45	エナジーヨガ Mineko	【ワークショップ開催】 POP PILATES RISA	①11:00~12:00 ②12:30~13:30		
29(火)	11:00	シェイプアップフロー hiromi	シェイプアップフロー SAYA	14:00	BT workout RICO	美body make Motoco

(金)	10:45	エナジーヨガ Mineko	4・11・18日開催
(金)	15:15	ステップEX motoco	11・18・25日開催

◆2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(金)	19:45	beauty night ピラティス Ayaka	シェイプアップヨガ Azusa.U			
3(日)	12:45	エナジーフローヨガ UNA	リラックスヨガ MIDORI			
5(火)	11:00	シェイプアップフロー hiromi	シェイプアップフロー SAYA	20:00	癒しのヨーガ mikalino	ストレッチヨガ yasuko
	18:45	mikalino yoga with アロマ mikalino	アロマリラックスヨガ yasuko			
7(木)				14:45	ローラーで脂肪燃焼Yoga YUKA	body up workout chii
9(土)				16:00	moving meditation aya	フローリラックス ありこ
10(日)				11:30	アンチエイジングヨガ mina	ballet stretch ゆう
				14:30	しなやか美ラインづくり AKI	しなやか美ラインづくり UNA
17(日)	10:00	モーニングフロー ～はじめてのテンセグリティ～ mikalino	リラックスヨガ MIDORI	8:30	HAPPY SUNDAY YOGA mikalino	morning stretch ゆう
				13:00	ビューティデトックス mikalino	ビューティードトックス mina
19(火)	11:00	シェイプアップフロー hiromi	シェイプアップフロー SAYA			
21(木)				11:00	心身スッキリゆったりヨガ asuka	ゆったり有酸素 RENA
22(金)	18:30	リセットフローヨガ asuka	Born to yog ビギナー MAMI			