

代行表(11月20日更新)

レッスン変更・担当変更等ございます。詳しくは下記をご確認の上ご参加ください。

日付	曜日	スタジオ	レッスン名 → 変更後	時間	担当 → 代行者
11月21日	火	C	自力整体☆前半 ⇒ 寝転びヨガ	10:25 ~ 11:10	長宗裕美 ⇒ AYU
11月21日	火	C	自力整体☆後半 ⇒ 座位ヨガ	11:40 ~ 12:25	長宗裕美 ⇒ AYU
11月21日	火	B	ポルドブラ ⇒ マサラバングラ	13:00 ~ 13:45	長宗裕美 ⇒ 北本愛美
11月22日	水	C	肩こり緩和ヨガ ⇒ 変更なし	18:15 ~ 19:00	ミッツ ⇒ 羽原
11月22日	水	C	骨盤調整ヨガ ⇒ 変更なし	19:30 ~ 20:15	ミッツ ⇒ 羽原
11月26日	日	A	フラダンス ⇒ リトモス	10:25 ~ 11:10	みどり ⇒ 岸本さおり
11月26日	日	A	ZUMBA ⇒ 変更なし	11:35 ~ 12:20	みどり ⇒ TELU
11月26日	日	B	DISCO MIX ⇒ ラテンエアロ	12:45 ~ 13:30	みどり ⇒ 羽原
11月26日	日	B	整腰・骨盤調整 ⇒ 股関節骨盤調整	13:55 ~ 14:40	みどり ⇒ 羽原
11月28日	火	C	ハタヨガ ⇒ 休講	11:35 ~ 12:20	ミッツ ⇒ 休講
11月29日	水	C	肩こり緩和ヨガ ⇒ キレイになるヨガ	18:15 ~ 19:00	ミッツ ⇒ MANAH
11月29日	水	C	骨盤調整ヨガ ⇒ リラックスヨガ	19:30 ~ 20:15	ミッツ ⇒ MANAH
12月10日	日	A	BODY PUMP ⇒ 未定	13:00 ~ 13:45	こうのすけ ⇒ 未定
12月10日	日	C	体軸ヨガ ⇒ ヨガバックバンド	13:00 ~ 13:45	ダイスケ ⇒ AYU
12月10日	日	C	パフォーマンスアップヨガ ⇒ アクティブフローヨガ	14:00 ~ 14:45	ダイスケ ⇒ AYU
12月10日	日	C	常温ヨガ ⇒ 確認中	15:45 ~ 16:30	羽原 ⇒ みどり
12月10日	日	C	ヨガニドラ ⇒ 確認中	17:00 ~ 17:45	羽原 ⇒ みどり