

代行表(1月30日更新)

日付	曜日	スタジオ	レッスン名 → 変更後	時間	担当 → 代行者
2月2日	日	C	マイルドフローヨガ ⇒ 変更なし	13:00 ~ 13:45	AYU ⇒ MIZUKI
2月2日	日	C	アクティブフローヨガ ⇒ 変更なし	14:00 ~ 14:45	AYU ⇒ MIZUKI
2月4日	火	C	ストレッチボールとボールリリース ⇒ ボールストレッチ	15:20 ~ 16:05	shoco ⇒ SEIYA
2月20日	木	C	デトックスフロー45 ⇒ 変更なし	18:30 ~ 19:15	YUZU ⇒ 前野由美子
2月20日	木	C	リラックスヨガ45 ⇒ 変更なし	19:45 ~ 20:30	YUZU ⇒ 前野由美子
2月26日	水	B	BODY ATTACK ⇒ 変更なし	19:45 ~ 20:30	ムヤヤ ⇒ あつし
3月5日	水	B	BODY ATTACK ⇒ 変更なし	19:45 ~ 20:30	ムヤヤ ⇒ あつし
3月12日	水	B	BODY ATTACK ⇒ 変更なし	19:45 ~ 20:30	ムヤヤ ⇒ あつし
3月19日	水	B	BODY ATTACK ⇒ 変更なし	19:45 ~ 20:30	ムヤヤ ⇒ あつし

代行表(12月20日更新)

日付	曜日	スタッフ	レッスン名 → 変更後	時間	担当 → 代行者
12月1日	日	A	BODY ATTACK45 ⇒ 変更なし	13:00 ~ 13:45	あつし ⇒ ムヤヤ
12月1日	日	A	LesMillsDANCE45 ⇒ 休講	14:10 ~ 14:55	あつし ⇒ 休講
12月1日	日	C	骨盤底筋 トレーニングヨガ60 ⇒ ルーシーダットン45	15:30~16:15 (時間変更)	羽原 ⇒ みどり
12月1日	日	C	ヨガニドラ ~眠る功~45 ⇒ ポールストレッチ45	16:30~17:15 (時間変更)	羽原 ⇒ みどり
12月3日	火	C	ポールリリース45 ⇒ ポールストレッチ45	19:30 ~ 20:15	AIKO ⇒ SEIYA
12月4日	水	C	ハタヨガデトックス60 ⇒ 変更なし	18:30 ~ 19:30	Hiromi♥ ⇒ YUZU
12月4日	水	C	ディーププレスヨガ45 ⇒ 変更なし	19:45 ~ 20:30	Hiromi♥ ⇒ YUZU
12月5日	木	A	自力整体☆前半 ⇒ マットストレッチ45	15:15 ~ 16:00	長宗裕美 ⇒ 重田舞
12月5日	木	A	自力整体☆後半 ⇒ 休講	16:15 ~ 17:00	長宗裕美 ⇒ 休講
12月7日	土	A	リトモス45 ⇒ LesMillsDANCE45	10:30 ~ 11:15	梶川倫世 ⇒ あつし
12月7日	土	A	MEGA DANZ45 ⇒ BODY ATTACK45	11:30 ~ 12:15	梶川倫世 ⇒ あつし
12月7日	土	P	アクア45 機械トラブルにより 休講とさせていただきます。	12:30 ~ 13:15	TELU ⇒ 休講
12月7日	土	P	アクアZUMBA45 機械 トラブルにより 休講と させていただきます。	13:30 ~ 14:00	TELU ⇒ 休講
12月8日	日	A	BODY ATTACK45 ⇒ BODY ATTACK45	13:00 ~ 13:45	あつし ⇒ ムヤヤ
12月8日	日	A	LesMillsDANCE45 ⇒ 休講	14:10 ~ 14:55	あつし ⇒ 休講
12月9日	月	P	アクア30 プール 水温低い為、 急遽休講と させていただきます。	11:30 ~ 12:00	中田 ⇒ 休講
12月15日	日	A	フラダンス45 ⇒ バレトン45	10:25 ~ 11:10	みどり ⇒ Takamatsu
12月15日	日	A	ZUMBA45 ⇒ JAZZダンス45	11:35 ~ 12:20	みどり ⇒ Takamatsu
12月15日	日	B	DISCOMIX45 ⇒ ラテンエアロ45	12:45 ~ 13:30	みどり ⇒ 羽原
12月15日	日	B	整腰・骨盤調整45 ⇒ 骨盤調整45	13:55 ~ 14:40	みどり ⇒ 羽原
12月15日	日	C	マイルドフローヨガ ⇒ 調整体操	13:00~14:00 (時間変更)	AYU ⇒ misa
12月15日	日	C	アクティブフローヨガ ⇒ マットストレッチ45	14:20~15:05 (時間変更)	AYU ⇒ misa
12月16日	月	A	CHOREOLOGYbySA LSATION® ⇒ 休講	18:20 ~ 19:20	HIROMI☆ ⇒ 休講
12月16日	月	A	MIXXEDFIT◆ 45 ⇒ 休講	19:45 ~ 20:30	HIROMI☆ ⇒ 休講
12月21日	土	C	ハタヨガデトックス60 ⇒ 休講	15:45 ~ 16:45	Hiromi♥ ⇒ 休講
12月21日	土	C	ストレッチヨガ45 ⇒ 変更なし	17:15 ~ 18:00	Hiromi♥ ⇒ 羽原
12月22日	日	A	BODYATTACK45 ⇒ 変更なし	12:45~13:30 (時間変更)	あつし ⇒ 変更なし
12月22日	日	A	LesMillsDANCE45 ⇒ 休講	14:10 ~ 14:55	あつし ⇒ 休講
12月23日	月	A	BODY JAM60 ⇒ 休講	12:35 ~ 13:35	梶川倫世 ⇒ 休講
12月25日	水	C	ヨガ~太陽礼拝~ ⇒ 変更なし	14:20 ~ 15:05	shoco ⇒ YUZU

代行業(12月4日更新)

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2日	土	B	バレトン45 ⇒ 休講	11:35 ~ 12:20	Takamatsu ⇒ 休講
11月2日	土	B	チャリッ JAZZダンス ⇒ 休講	12:40 ~ 13:25	Takamatsu ⇒ 休講
11月10日	日	A	フラダンス45 ⇒ バレトン45	10:25 ~ 11:10	みどり ⇒ Takamatsu
11月10日	日	A	ZUMBA45 ⇒ JAZZダンス45	11:35 ~ 12:20	みどり ⇒ Takamatsu
11月10日	日	B	DISCOMIX45 ⇒ ラテンエアロ45	12:45 ~ 13:30	みどり ⇒ 羽原
11月10日	日	B	整腰・骨盤調整45 ⇒ 骨盤調整45	13:55 ~ 14:40	みどり ⇒ 羽原
11月16日	土	B	BODY PUMP45 ⇒ BODY ATTACK45	10:30 ~ 11:15	RYU ⇒ ムヤヤ
11月17日	日	B	トレーニング基礎30 ⇒ 休講	10:30 ~ 11:00	静真 ⇒ 休講
11月17日	日	C	骨盤底筋 トレーニングヨガ60 ⇒ ルーシーダットン45	15:30~16:15 (時間変更)	羽原 ⇒ みどり
11月17日	日	C	ヨガニドラ ~眠る功~45 ⇒ ポールストレッチ45	16:30 ~ 17:15	羽原 ⇒ みどり
11月20日	水	B	BODY COMBAT45 ⇒ 変更なし	12:50 ~ 13:35	Atsushi ⇒ あつし
11月21日	木	A	エアロ40 ⇒ ラテンエアロ40	10:30 ~ 11:10	重田舞 ⇒ 北本愛美
11月21日	木	A	ZUMBA45 ⇒ マサラバングラ45	11:35 ~ 12:20	重田舞 ⇒ 北本愛美
11月25日	月	B	HYPER TRAINING30 ⇒ BODYPUMP30	11:35 ~ 12:05	静真 ⇒ RYU
11月25日	月	B	CARDIO&ABS30 ⇒ HIIT ABS30	12:25 ~ 12:55	静真 ⇒ RYU
11月25日	月	A	CHOREOLOGYby SALSATION® ⇒ BODY ATTACK45	18:40~19:25 (時間変更)	HIROMI☆ ⇒ あつし
11月25日	月	A	MIXXEDFIT ⇒ LesMillsDANCE45	19:45 ~ 20:30	HIROMI☆ ⇒ 三随智香子
11月30日	土	A	エアロ30 ⇒ ベーシックエアロ30	16:55 ~ 17:25	重田舞 ⇒ miki
11月30日	土	A	STRONG Nation45 ⇒ バレトン45	17:55 ~ 18:40	重田舞 ⇒ miki

代行表(11月25日更新)

日付	曜日	スタジオ	レッスン名 → 変更後	時間	担当 → 代行者
10月7日	月	A	BODYCOMBAT45 ⇒ BODYCOMBAT60	20:45 ~ 21:45	三随智香子 ⇒ 三随智香子 & Atsushi
10月9日	水	A	MEGA DANZ45 ⇒ 急遽休講	19:45 ~ 20:30	IZUMI ⇒ 急遽休講
10月9日	水	A	ポチコンディショニング50 ⇒ 急遽休講	21:00 ~ 21:50	IZUMI ⇒ 急遽休講
10月10日	木	B	ZUMBA45 ⇒ マサラバングラ45	18:50 ~ 19:35	沖本眞理 ⇒ 北本愛美
10月10日	木	B	リンパストレッチ45 ⇒ エクスプレスコンサルサ45	20:00 ~ 20:45	沖本眞理 ⇒ 北本愛美
10月13日	日	A	BODY ATTACK45 ⇒ 休講	13:00 ~ 13:45	あつし ⇒ 休講
10月13日	日	A	LesMills DANCE45 ⇒ 休講	14:10 ~ 14:55	あつし ⇒ 休講
10月15日	火	B	アイソレーション45 ⇒ 未定	10:30 ~ 11:15	KACO ⇒ 未定
10月15日	火	B	PARTY GROOVE45 ⇒ マサラバングラ45	11:50 ~ 12:35	KACO ⇒ 北本愛美
10月16日	水	A	バレトン45 ⇒ バレエストレッチ45	11:40 ~ 12:25	変更なし
10月16日	水	A	ポチコンディショニング50 ⇒ バレエストレッチ50	21:00 ~ 21:50	変更なし
10月17日	木	B	BODYCOMBAT45 ⇒ スタジオ(A) 時間拡大	12:45 ~ 13:45	あつし ⇒ スタジオ(A) 時間拡大
10月17日	木	B	CHOREOLOGYbySALSATION® ⇒ 休講	12:45 ~ 13:45	HIROMI☆ ⇒ 休講
10月17日	木	A	SALSATION®60 ⇒ 休講	12:45 ~ 13:45	HIROMI☆ ⇒ 休講
10月21日	月	B	足裏整える&ストレッチ45 ⇒ 休講	10:30 ~ 11:15	shoco ⇒ 休講
10月21日	月	C	脂肪燃焼ヨガ45 ⇒ 休講	11:45 ~ 12:30	shoco ⇒ 休講
10月27日	日	C	骨盤底筋トレーニング 60 ⇒ ルーシーダットン45	15:30 ~ 16:15	羽原 ⇒ みどり
10月27日	日	C	ヨガニドラ~眠るヨガ~45 ⇒ リラックスストレッチ45	16:35 ~ 17:10	羽原 ⇒ みどり
10月31日	木	C	メイクアップポチ45 ⇒ フローヨガ45	13:00 ~ 13:45	KYOKA ⇒ MIZUKI
10月31日	木	C	リフレッシュストレッチ45 ⇒ リフレッシュヨガ45	14:05 ~ 14:50	KYOKA ⇒ MIZUKI

代行表(9月26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
9月1日	日	B	BODYCOMBAT45 ⇒	BODYCOMBAT45	11:30 ~ 12:15	SEIYA ⇒	あつし
9月4日	水	B	BODY ATTACK45 ⇒	BODY ATTACK45	19:45 ~ 20:30	ムヤヤ ⇒	あつし
9月7日	土	A	リトモス45 ⇒	SH' BAM45	10:30 ~ 11:15	梶川倫世 ⇒	あつし
9月7日	土	A	MEGA DANZ45 ⇒	LesMillsDANCE45	11:30 ~ 12:15	梶川倫世 ⇒	あつし
9月9日	月	A	BODYCOMBAT45 ⇒	BODYCOMBAT45	21:00 ~ 21:45	三随智香子 ⇒	Atsushi
9月14日	土	A	リトモス45 ⇒	SH' BAM45	10:30 ~ 11:15	梶川倫世 ⇒	あつし
9月14日	土	A	MEGA DANZ45 ⇒	LesMillsDANCE45	11:30 ~ 12:15	梶川倫世 ⇒	あつし
9月15日	日	C	マイルドフローヨガ45 ⇒	休講	13:00 ~ 13:45	休講 ⇒	休講
9月15日	日	C	アクティブフローヨガ45 ⇒	休講	14:00 ~ 14:45	休講 ⇒	休講
9月17日	火	A	モダンJAZZベーシック45 ⇒	急遽休講	13:00 ~ 13:45	休講 ⇒	休講
9月19日	木	C	ピラティス45 ⇒	ピラティス45	15:15 ~ 16:00	久波玲子 ⇒	重田舞
9月21日	土	A	ZUMBA60 ⇒	ZUMBA60	14:10 ~ 15:10	miki ⇒	沖本真理
9月21日	日	A	マットストレッチ45 ⇒	マットストレッチ45	15:40 ~ 16:25	miki ⇒	沖本真理
9月22日	日	B	BODYCOMBAT45 ⇒	BODYCOMBAT45	11:30 ~ 12:15	SEIYA ⇒	あつし
9月29日	日	A	フラダンス45 ⇒	バレトン45	10:25 ~ 11:10	みどり ⇒	Takamatsu
9月29日	日	A	ZUMBA45 ⇒	JAZZダンス45	11:35 ~ 12:20	みどり ⇒	Takamatsu
9月29日	日	B	DISCOMIX45 ⇒	ラテンエアロ45	12:45 ~ 13:30	みどり ⇒	羽原
9月29日	日	B	整腰・骨盤調整45 ⇒	骨盤調整45	13:55 ~ 14:40	みどり ⇒	羽原
9月29日	日	C	ヨガニドラ～眠るヨガ～45 ⇒	休講	17:00 ~ 17:45	休講 ⇒	休講

代行業(8月19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
8月1日	木	B	ZUMBA45 ⇒ ZUMBA45	18:50 ~ 19:35	沖本眞理 ⇒ 久波玲子
8月1日	木	B	リンパストレッチ45 ⇒ 簡単エアロ45	20:00 ~ 20:45	沖本眞理 ⇒ 久波玲子
8月11日	日	B	BODYCOMBAT45 ⇒ BODYCOMBAT45	11:30 ~ 12:15	SEIYA ⇒ あつし
8月18日	日	B	BODYCOMBAT45 ⇒ BODYCOMBAT45	11:30 ~ 12:15	SEIYA ⇒ あつし
8月19日	月	B	BODY ATTACK45 ⇒ BODY ATTACK45	19:45 ~ 20:30	ムヤヤ ⇒ あつし
8月25日	日	B	BODYCOMBAT45 ⇒ BODYCOMBAT45	11:30 ~ 12:15	SEIYA ⇒ あつし
8月26日	月	B	BODY ATTACK45 ⇒ BODY ATTACK45	19:45 ~ 20:30	ムヤヤ ⇒ あつし
8月31日	土	A	エアロ30 ⇒ 簡単ダンスエアロ30	16:55 ~ 17:25	重田舞 ⇒ 岸本さおり
8月31日	土	A	StrongNation45 ⇒ 休講	17:55 ~ 18:40	重田舞 ⇒ 休講

代行業(7月30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
7月2日	火	A	SALSATION®60 ⇒ LesMills DANCE45	18:30 ~ 19:15	HIROMI☆ ⇒ あつし
7月7日	日	B	BODY COMBAT ⇒ 急遽休講	11:30 ~ 12:15	SEIYA ⇒ 急遽休講
7月10日	水	B	肩周り調整ストレッチ45 ⇒ タオルストレッチ & コンディショニング	18:30 ~ 19:15	KYOKA ⇒ 岸本さおり
7月10日	水	B	骨盤調整ストレッチ45 ⇒ 体を伸ばすヨガ	19:45 ~ 20:30	KYOKA ⇒ 久波 玲子
7月13日	土	C	ベーシックヨガ60 ⇒ リセットヨガ60	14:30 ~ 15:30	MIZUKI ⇒ SUU
7月13日	土	C	フローヨガ60 ⇒ 体を伸ばすヨガ60	15:50 ~ 16:50	MIZUKI ⇒ 久波 玲子
7月18日	木	A	ステップ40 ⇒ ポルドブラ40	18:40 ~ 19:20	縄手裕子 ⇒ 長宗裕美
7月20日	土	C	ベーシックヨガ60 ⇒ リセットヨガ60	14:30 ~ 15:30	MIZUKI ⇒ SUU
7月20日	土	C	フローヨガ60 ⇒ 休講	15:50 ~ 16:50	MIZUKI ⇒ 休講
7月20日	土	A	エアロ30 ⇒ 変更なし	16:55 ~ 17:20	重田舞 ⇒ miki
7月20日	土	A	STRONGNation45 ⇒ バレトン45	17:55 ~ 18:40	重田舞 ⇒ miki
7月31日	水	A	JAZZダンス60 ⇒ ラテンエアロ	15:20 ~ 16:20	Takamastu ⇒ 北本 愛美
7月31日	水	B	初級エアロ45 ⇒ BODY PUMP45	18:30 ~ 19:15	Takamastu ⇒ RYU
7月31日	水	B	バレトン45 ⇒ タオルストレッチ & コンディショニング	19:35 ~ 20:20	Takamastu ⇒ 岸本さおり

代行業(6月)

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
6月1日	土	C	ベーシックヨガ ⇒ リセットヨガ	14:30 ~ 15:30	MIZUKI ⇒ SUU
6月1日	土	C	フローヨガ ⇒ 体を伸ばすヨガ	15:50 ~ 16:50	MIZUKI ⇒ 久波玲子
6月3日	月	C	ベーシックヨガ ⇒ メイクアップボディ	13:00 ~ 13:45	MIZUKI ⇒ KYOKA
6月3日	月	C	フローヨガ ⇒ リフレッシュストレッチ	14:05 ~ 14:50	MIZUKI ⇒ KYOKA
6月5日	水	A	DISCO WORLD ⇒ PARTY GROOVE	10:30 ~ 11:15	IZUMI ⇒ KACO
6月5日	水	A	バレトン ⇒ 全身ポチケア	11:40 ~ 12:25	IZUMI ⇒ KACO
6月8日	土	C	ベーシックヨガ ⇒ ピラティス	14:45 ~ 15:30	MIZUKI ⇒ 重田舞
6月8日	土	C	フローヨガ ⇒ ポチーメイクトレーニング	15:50 ~ 16:35	MIZUKI ⇒ 重田舞
6月8日	土	B	バレトン ⇒ 整腰・骨盤調整	10:30 ~ 11:15	Takamastu ⇒ みどり
6月8日	土	A	チャレンジJAZZダンス ⇒ フラダンス	11:45 ~ 12:30	Takamastu ⇒ みどり
6月10日	月	B	マットストレッチ ⇒ スタジオ変更	10:30 ~ 11:15	shoco ⇒ スタジオ変更
6月10日	月	C	ハタヨガ ⇒ マットストレッチ	10:30 ~ 11:15	住谷奈緒子 ⇒ shoco
6月16日	日	C	ヨガニドラ ⇒ ルーシーダットン	16:55 ~ 17:40	羽原 ⇒ みどり
6月18日	火	C	身体ほぐしヨガ45 ⇒ リラックスヨガ	13:00 ~ 13:45	shoco ⇒ 河西ひとみ
6月18日	火	A	ストレッチボールピラティス45 ⇒ ストレッチボール	15:20 ~ 16:05	shoco ⇒ AIKO
6月22日	土	A	リトモス ⇒ LesMills DANCE	10:30 ~ 11:15	梶川倫世 ⇒ あつし
6月29日	土	B	バレトン45 ⇒ 整腰・骨盤調整45	10:30 ~ 11:15	Takamatsu ⇒ みどり
6月29日	土	B	チャレンジJAZZダンス ⇒ 休講	11:45 ~ 12:30	Takamatsu ⇒ 休講

代行業(5月)

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
5月2日	木	B	CHOREOLOGYbySALSATION® ⇒ BODY ATTACK	11:20 ~ 12:05	HIROMI☆ ⇒ あつし
5月2日	木	A	SALSATION® ⇒ 変更なし	12:45 ~ 13:45	HIROMI☆ ⇒ KAZU
5月7日	火	A	SALSATION® ⇒ 変更なし	18:25 ~ 19:25	HIROMI☆ ⇒ KAZU
5月7日	火	C	ハタヨガ ⇒ 自力整体	20:45 ~ 21:30	ミッツ ⇒ 長宗裕美
5月8日	水	A	ダンスサイズ ⇒ LesMills DANCE	18:45 ~ 19:15	あつし ⇒ 変更なし
5月9日	木	C	メイクアップボディ ⇒ ボディメイクヨガ	13:00 ~ 13:45	KYOKA ⇒ 羽原
5月9日	木	C	リフレッシュストレッチ ⇒ ヨガニドラ	14:05 ~ 14:50	KYOKA ⇒ 羽原
5月9日	木	B	ZUMBA ⇒ 変更なし	18:50 ~ 19:35	沖本眞理 ⇒ 久波玲子
5月9日	木	B	リンパストレッチ ⇒ ヨガストレッチ	20:00 ~ 20:45	沖本眞理 ⇒ 久波玲子
5月12日	日	B	HIIT&ABS45 ⇒ BODY COMBAT30	11:30 ~ 12:00	SHIZUMA☆ ⇒ SEIYA
5月12日	日	C	マイルドフローヨガ ⇒ ピラティス	13:00 ~ 13:45	AYU ⇒ 重田舞
5月12日	日	C	アクティブフローヨガ ⇒ コンディショニングストレッチ	14:00 ~ 14:45	AYU ⇒ 重田舞
5月12日	日	A	ダンスサイズ ⇒ LesMills DANCE	14:15 ~ 14:45	あつし ⇒ 変更なし
5月15日	水	A	ダンスサイズ ⇒ LesMills DANCE	18:45 ~ 19:15	あつし ⇒ 変更なし
5月16日	木	B	LesMills DANCE	21:10 ~ 21:55	三随智香子 & あつし
5月19日	日	B	HIIT&ABS45 ⇒ BODY COMBAT30	11:30 ~ 12:00	SHIZUMA☆ ⇒ SEIYA
5月19日	日	A	ダンスサイズ ⇒ LesMills DANCE	14:15 ~ 14:45	あつし ⇒ 変更なし
5月22日	水	A	ダンスサイズ ⇒ LesMills DANCE	18:45 ~ 19:15	あつし ⇒ 変更なし
5月23日	木	B	LesMills DANCE45	21:10 ~ 21:55	担当者 ⇒ 三随智香子
5月26日	日	B	HIIT&ABS45 ⇒ BODY COMBAT30	12:00 ~ 12:30	SHIZUMA☆ ⇒ あつし
5月29日	水	A	ダンスサイズ ⇒ LesMills DANCE	18:45 ~ 19:15	あつし ⇒ 変更なし
5月30日	木	B	LesMills DANCE45	21:10 ~ 21:55	担当者 ⇒ 三随智香子

代行表(4月)

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
4月2日	火	C	自力整体☆前半	⇒ 寝転びヨガ	10:25 ~ 11:10	長宗裕美	⇒ AYU
4月2日	火	C	自力整体☆後半	⇒ 座位ヨガ	11:40 ~ 12:25	長宗裕美	⇒ AYU
4月2日	火	B	ポルドブラ	⇒ マサラバンガラ	13:00 ~ 13:45	長宗裕美	⇒ 北本愛美
4月3日	水	A	DISCO WORLD	⇒ LOCK DANCE	10:30 ~ 11:15	IZUMI	⇒ KACO
4月3日	水	A	バレトン	⇒ ピラティス	11:40 ~ 12:25	IZUMI	⇒ KACO
4月4日	木	C	ヨガ45	⇒ リラックスヨガ	10:30 ~ 11:15	担当者	⇒ YUZU
4月4日	木	C	ヨガ60	⇒ デトックスヨガ	11:35 ~ 12:35	担当者	⇒ YUZU
4月4日	木	B	初級フラダンス	⇒ タオルストレッチ	15:05 ~ 15:35	みどり	⇒ 岸本さおり
4月4日	木	B	フラダンス	⇒ リトモス	15:50 ~ 16:35	みどり	⇒ 岸本さおり
4月7日	日	A	フラダンス	⇒ バレトン	10:25 ~ 11:10	みどり	⇒ Takamatsu
4月7日	日	A	ZUMBA	⇒ JAZZダンス	11:35 ~ 12:20	みどり	⇒ Takamatsu
4月7日	日	B	DISCO MIX	⇒ ラテンエアロ	12:45 ~ 13:30	みどり	⇒ 羽原
4月7日	日	B	整腰・骨盤調整	⇒ 骨盤調整ヨガ	13:55 ~ 14:40	みどり	⇒ 羽原
4月8日	月	B	マットストレッチ	⇒ ストレッチヨガ	10:30 ~ 11:15	shoco	⇒ MANAH
4月8日	月	B	整腰・骨盤調整	⇒ リラックスヨガ	14:05 ~ 14:50	みどり	⇒ MANAH
4月8日	月	A	フラダンス	⇒ アクティブヨガ	15:15 ~ 16:00	みどり	⇒ MANAH
4月9日	火	C	キレイになるヨガ	⇒ 休講	18:15 ~ 19:00	MANAH	⇒ 休講
4月10日	水	A	DISCO WORLD	⇒ LOCK DANCE	10:30 ~ 11:15	IZUMI	⇒ KACO
4月10日	水	A	バレトン	⇒ ピラティス	11:40 ~ 12:25	IZUMI	⇒ 河西ひとみ
4月11日	木	C	ヨガ45	⇒ リラックスヨガ	10:30 ~ 11:15	担当者	⇒ YUZU
4月11日	木	C	ヨガ60	⇒ デトックスヨガ	11:35 ~ 12:35	担当者	⇒ YUZU
4月11日	木	B	CHOREOLOGY&SALSATION®	⇒ ダンササイズ	11:20 ~ 12:05	HIROMI☆	⇒ あつし
4月11日	木	A	SALSATION	⇒ ラテンエアロ	12:45 ~ 13:30	HIROMI☆	⇒ 羽原
4月13日	土	C	ベーシックヨガ	⇒ リセットヨガ	14:45 ~ 15:45	MIZUKI	⇒ SUU
4月13日	土	C	フローヨガ	⇒ 休講	16:05 ~ 17:05	MIZUKI	⇒ 休講
4月14日	日	C	モーニングヨガ	⇒ 休講	10:25 ~ 11:10	MANAH	⇒ 休講
4月14日	日	D	カルチャースクール ホイールヨガ	⇒ 休講	11:30 ~ 12:15	MANAH	⇒ 休講
4月14日	日	C	体幹ヨガ	⇒ ヨガバックバンド	13:00 ~ 13:45	ダイスケ	⇒ AYU
4月14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
4月15日	月	C	ムーブメントヨガ	⇒ 脂肪燃焼ヨガ	11:45 ~ 12:30	MANAH	⇒ shoco
4月15日	月	A	MIXEDFIT	⇒ ZUMBA	19:45 ~ 20:30	HIROMI☆	⇒ KACO
4月15日	月	B	CHOREOLOGY&SALSATION®	⇒ SALSATION®	21:00 ~ 22:00	HIROMI☆	⇒ KAZU
4月16日	火	A	SALSATION®	⇒ 変更なし	18:25 ~ 19:25	HIROMI☆	⇒ KAZU
4月16日	火	C	キレイになるヨガ	⇒ ヨガ	18:15 ~ 19:00	MANAH	⇒ 羽原
4月18日	木	C	ヨガ45	⇒ リラックスヨガ	10:30 ~ 11:15	担当者	⇒ YUZU
4月18日	木	C	ヨガ60	⇒ デトックスヨガ	11:35 ~ 12:35	担当者	⇒ YUZU
4月20日	土	B	HYPER TRAINING	⇒ 変更なし	12:00 ~ 12:40	あつし	⇒ SHIZUMA☆
4月20日	土	A	BODY COMBAT	⇒ ボディメイクトレーニング	13:00 ~ 13:45	あつし	⇒ 重田舞
4月21日	日	C	モーニングヨガ	⇒ 休講	10:25 ~ 11:10	MANAH	⇒ 休講
4月21日	日	D	カルチャースクール ホイールヨガ	⇒ 休講	11:30 ~ 12:15	MANAH	⇒ 休講
4月22日	月	C	ムーブメントヨガ	⇒ 脂肪燃焼ヨガ	11:45 ~ 12:30	MANAH	⇒ shoco
4月23日	火	C	身体ほぐしヨガ	⇒ リラックスヨガ	13:00 ~ 13:45	shoco	⇒ 河西ひとみ
4月23日	火	A	ストレッチボールピラティス	⇒ 変更なし	15:20 ~ 16:05	shoco	⇒ AIKO
4月23日	火	C	キレイになるヨガ	⇒ 休講	18:15 ~ 19:00	MANAH	⇒ 休講
4月25日	木	C	ヨガ45	⇒ リラックスヨガ	10:30 ~ 11:15	担当者	⇒ YUZU
4月25日	木	C	ヨガ60	⇒ デトックスヨガ	11:35 ~ 12:35	担当者	⇒ YUZU
4月27日	土	B	HYPER TRAINING	⇒ 変更なし	12:00 ~ 12:40	あつし	⇒ SHIZUMA☆
4月27日	土	A	BODY COMBAT	⇒ SALSATION®60	12:50 ~ 13:50	あつし	⇒ HIROMI☆
4月27日	土	C	ベーシックヨガ	⇒ リセットヨガ	14:45 ~ 15:45	MIZUKI	⇒ SUU
4月27日	土	C	フローヨガ	⇒ 休講	16:05 ~ 17:05	MIZUKI	⇒ 休講
4月28日	日	C	モーニングヨガ	⇒ 休講	10:25 ~ 11:10	MANAH	⇒ 休講
4月28日	日	D	カルチャースクール ホイールヨガ	⇒ 休講	11:30 ~ 12:15	MANAH	⇒ 休講
4月28日	日	C	体幹ヨガ	⇒ ヨガバックバンド	13:00 ~ 13:45	ダイスケ	⇒ AYU
4月28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
4月28日	日	A	BODY COMBAT	⇒ エア初級30	13:00 ~ 13:30	あつし	⇒ 重田舞
4月28日	日	A	ダンササイズ	⇒ エア中級45	13:50 ~ 14:35	あつし	⇒ 重田舞
4月28日	日	A	HITtheBeat	⇒ STRONG Nation45	15:05 ~ 15:50	あつし	⇒ 重田舞
4月30日	火	C	キレイになるヨガ	⇒ ヨガ	18:15 ~ 19:00	MANAH	⇒ 羽原

代行表(3月)

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
3月3日	日	B	トレーニング基礎30 → 休講	10:30 ~ 11:00	SHIZUMA★ → 休講
3月3日	日	B	HIIT&ABS45 → 休講	11:30 ~ 12:15	SHIZUMA★ → 休講
3月3日	日	C	体軸ヨガ → ヨガバックバンド	13:00 ~ 13:45	ダイスケ → AYU
3月3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
3月4日	月	A	BODY COMBAT → 変更なし	21:00 ~ 21:45	三随智香子 → あつし
3月5日	火	B	BODY PUMP → 休講	18:45 ~ 19:30	こうのすけ → 休講
3月7日	木	C	ヨガ45 → 調整体操60	10:30 ~ 11:30	担当者 → misa
3月7日	木	C	ヨガ60 → マットストレッチ45	11:50 ~ 12:35	担当者 → misa
3月10日	日	A	フラダンス → バレトン	10:25 ~ 11:10	みどり → Takamatsu
3月10日	日	A	ZUMBA → JAZZダンス	11:35 ~ 12:20	みどり → Takamatsu
3月10日	日	A	BODY PUMP45 → BODY PUMP60	13:00 ~ 14:00	こうのすけ → 変更なし
3月10日	日	B	DISCO MIX → ラテンエアロ	12:45 ~ 13:30	みどり → 羽原
3月10日	日	B	整腰・骨盤調整 → 骨盤調整ヨガ	13:55 ~ 14:40	みどり → 羽原
3月11日	月	C	ベーシックヨガ → キレイになるヨガ	13:00 ~ 14:00	MIZUKI → MANAH
3月11日	月	C	フローヨガ → リラックスヨガ	14:30 ~ 15:30	MIZUKI → MANAH
3月12日	火	A	ステップ45 → ステップ30	11:30 ~ 12:00	縄手裕子 → 瀬尾江美
3月12日	火	B	BODY PUMP45 → HYPER TRAINNING40	18:50 ~ 19:30	こうのすけ → あつし
3月14日	木	A	ステップ40 → ステップ30	18:40 ~ 19:10	縄手裕子 → 瀬尾江美
3月14日	木	C	ヨガ45 → デトックスリンパヨガ	10:30 ~ 11:15	担当者 → 羽原
3月14日	木	C	ヨガ60 → 骨盤底筋トレーニングヨガ	11:35 ~ 12:35	担当者 → 羽原
3月17日	日	A	BODY PUMP → BODY COMBAT	13:00 ~ 13:45	こうのすけ → あつし
3月17日	日	C	体軸ヨガ → ヨガバックバンド	13:00 ~ 13:45	ダイスケ → AYU
3月17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
3月17日	日	C	ヨガニドラ → ルーシーダットン	17:00 ~ 17:45	羽原 → みどり
3月19日	火	A	ステップ45 → ステップ40	11:30 ~ 12:10	縄手裕子 → 変更なし
3月19日	火	B	BODY PUMP → HIIT&ABS	18:45 ~ 19:30	こうのすけ → SHIZUMA★
3月19日	火	C	ハタヨガ → 自力整体	20:45 ~ 21:30	ミッツ → 長宗裕美
3月21日	木	C	ヨガ45 → ゆったりヨガ	10:30 ~ 11:15	担当者 → 河西ひとみ
3月21日	木	C	ヨガ60 → フローヨガ	11:35 ~ 12:35	担当者 → 河西ひとみ
3月21日	木	B	CARDIO TRAINNING → HYPER TRAINNING40	14:00 ~ 14:30	SHIZUMA★ → あつし
3月23日	土	C	ベーシックヨガ → 変更なし	14:45 ~ 15:45	MIZUKI → shoco
3月23日	土	C	フローヨガ → 変更なし	16:05 ~ 17:05	MIZUKI → shoco
3月24日	日	A	BODY PUMP → BODY COMBAT	13:00 ~ 13:45	こうのすけ → あつし
3月25日	月	A	ピラティス → コアトレ	14:05 ~ 14:50	河西ひとみ → AIKO
3月26日	火	C	ハタヨガ45 → 自力整体	20:45 ~ 21:30	ミッツ → 長宗裕美
3月26日	火	B	BODY PUMP → HIIT&ABS	18:45 ~ 19:30	こうのすけ → SHIZUMA★
3月28日	木	C	ヨガ45 → ゆったりヨガ	10:30 ~ 11:15	担当者 → 河西ひとみ
3月28日	木	C	ヨガ60 → フローヨガ	11:35 ~ 12:35	担当者 → 河西ひとみ
3月28日	木	B	CARDIO TRAINNING → HYPER TRAINNING	14:00 ~ 14:30	SHIZUMA★ → あつし
3月31日	日	B	トレーニング基礎30 → 休講	10:30 ~ 11:00	SHIZUMA★ → 休講
3月31日	日	B	HIIT&ABS45 → 休講	11:30 ~ 12:15	SHIZUMA★ → 休講
3月31日	日	A	BODY PUMP → BODY COMBAT	13:00 ~ 13:45	こうのすけ → あつし
3月31日	日	C	体軸ヨガ → ヨガバックバンド	13:00 ~ 13:45	ダイスケ → AYU
3月31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

代行表(2月)

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
2月1日	木	C	骨盤ヨガ45 ⇒ 身体ほぐしヨガ	10:30 ~ 11:15	Mina ⇒ shoco
2月1日	木	C	骨盤底筋トレーニングヨガ ⇒ インナーフローヨガ	11:35 ~ 12:35	Mina ⇒ shoco
2月1日	木	B	BODY COMBAT ⇒ BODY ATTACK	12:45 ~ 13:30	あつし ⇒ MORIKAZU
2月1日	木	C	ボール足裏ほぐし ⇒ 休講	13:00 ~ 13:30	Mina ⇒ 休講
2月1日	木	C	骨盤調整ヨガ ⇒ 産み調整ヨガ	14:00 ~ 14:45	Mina ⇒ 久波玲子
2月1日	木	B	CARDIO TRAINING ⇒ BODY PUMP	14:00 ~ 14:45	SHIZUMA* ⇒ MORIKAZU
2月3日	土	C	ソフトホットヨガ ⇒ 変更なし	15:00 ~ 15:45	Mina ⇒ shoco
2月3日	土	C	骨盤底筋トレーニングヨガ ⇒ インナーフローヨガ	16:05 ~ 17:05	Mina ⇒ shoco
2月5日	月	A	BODY COMBAT ⇒ 変更なし	21:00 ~ 21:45	三随智香子 ⇒ あつし
2月7日	水	C	肩こり緩和ヨガ ⇒ 肩周リ調整ストレッチ	18:15 ~ 19:00	ミッツ ⇒ KYOKA
2月7日	水	C	骨盤調整ヨガ ⇒ 骨盤調整ストレッチ	19:30 ~ 20:15	ミッツ ⇒ KYOKA
2月8日	木	C	骨盤ヨガ45 ⇒ 身体ほぐしヨガ	10:30 ~ 11:15	Mina ⇒ shoco
2月8日	木	C	骨盤底筋トレーニングヨガ ⇒ インナーフローヨガ	11:35 ~ 12:35	Mina ⇒ shoco
2月8日	木	C	ボール足裏ほぐし ⇒ 休講	13:00 ~ 13:30	Mina ⇒ 休講
2月8日	木	C	骨盤調整ヨガ ⇒ ストレッチヨガ	14:00 ~ 14:45	Mina ⇒ KYOKA
2月8日	木	B	ZUMBA ⇒ キレイになるヨガ	18:50 ~ 19:35	沖本真理 ⇒ MANAH
2月8日	木	B	リンバストレッチ ⇒ リラックスヨガ	20:00 ~ 20:45	沖本真理 ⇒ MIZUKI
2月8日	木	A	BODY COMBAT ⇒ 変更なし	21:10 ~ 21:15	Atsushi ⇒ 三随智香子
2月10日	土	C	ソフトホットヨガ ⇒ 変更なし	15:00 ~ 15:45	Mina ⇒ shoco
2月10日	土	C	骨盤底筋トレーニングヨガ ⇒ インナーフローヨガ	16:05 ~ 17:05	Mina ⇒ shoco
2月11日	日	A	BODY PUMP ⇒ 休講	13:00 ~ 13:45	こうのすけ ⇒ 休講
2月11日	日	C	体幹ヨガ ⇒ ヨガバックバンド	13:00 ~ 13:45	ダイスケ ⇒ AYU
2月11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
2月13日	火	A	ボールピラティス ⇒ 緊急休講	15:20 ~ 16:05	shoco ⇒ 緊急休講
2月14日	水	C	太陽礼拝 ⇒ 変更なし	14:20 ~ 15:05	shoco ⇒ MANAH
2月14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
2月14日	水	C	骨盤調整ヨガ ⇒ リラックスヨガ	19:30 ~ 20:15	ミッツ ⇒ MANAH
2月15日	木	C	骨盤ヨガ45 ⇒ 身体ほぐしヨガ	10:30 ~ 11:15	Mina ⇒ shoco
2月15日	木	C	骨盤底筋トレーニングヨガ ⇒ インナーフローヨガ	11:35 ~ 12:35	Mina ⇒ shoco
2月15日	木	C	ボール足裏ほぐし ⇒ 休講	13:00 ~ 13:30	Mina ⇒ 休講
2月15日	木	B	CARDIO TRAINING ⇒ メイクアップボディ	14:00 ~ 14:45	SHIZUMA* ⇒ KYOKA
2月15日	木	C	骨盤調整ヨガ ⇒ 産み調整ヨガ	14:00 ~ 14:45	Mina ⇒ 久波玲子
2月15日	木	A	BODY JAM ⇒ ダンスサイズ	19:45 ~ 20:30	梶川倫世 ⇒ あつし
2月17日	土	A	リトモス ⇒ ダンスサイズ	10:30 ~ 11:15	梶川倫世 ⇒ あつし
2月17日	土	C	ソフトホットヨガ ⇒ 変更なし	15:00 ~ 15:45	Mina ⇒ shoco
2月17日	土	C	骨盤底筋トレーニングヨガ ⇒ インナーフローヨガ	16:05 ~ 17:05	Mina ⇒ shoco
2月18日	日	A	トレーニング基礎 ⇒ 休講	10:30 ~ 11:00	SHIZUMA* ⇒ 休講
2月18日	日	A	HIT&ABS ⇒ 休講	11:30 ~ 12:15	SHIZUMA* ⇒ 休講
2月18日	日	A	BODY PUMP ⇒ BODY COMBAT	13:00 ~ 13:45	こうのすけ ⇒ Atsushi
2月18日	日	C	体幹ヨガ ⇒ ヨガバックバンド	13:00 ~ 13:45	ダイスケ ⇒ AYU
2月18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
2月19日	月	A	リトモス ⇒ ZUMBA	11:30 ~ 12:15	梶川倫世 ⇒ 久波玲子
2月19日	月	A	BODY JAM ⇒ エアロ	12:40 ~ 13:25	梶川倫世 ⇒ 久波玲子
2月19日	月	B	LOCK DANCE ⇒ 休講	11:30 ~ 12:15	KACO ⇒ 休講
2月21日	水	C	肩こり緩和ヨガ ⇒ 肩周リ調整ストレッチ	18:15 ~ 19:00	ミッツ ⇒ KYOKA
2月21日	水	C	骨盤調整ヨガ ⇒ 骨盤調整ストレッチ	19:30 ~ 20:15	ミッツ ⇒ KYOKA
2月22日	木	C	骨盤ヨガ45 ⇒ 身体ほぐしヨガ	10:30 ~ 11:15	Mina ⇒ shoco
2月22日	木	C	骨盤底筋トレーニングヨガ ⇒ インナーフローヨガ	11:35 ~ 12:35	Mina ⇒ shoco
2月22日	木	C	ボール足裏ほぐし ⇒ 休講	13:00 ~ 13:30	Mina ⇒ 休講
2月22日	木	C	骨盤調整ヨガ ⇒ ベーシックヨガ	14:00 ~ 14:45	Mina ⇒ 河西ひとみ
2月22日	木	B	BODY COMBAT ⇒ BODY ATTACK	12:45 ~ 13:30	あつし ⇒ MORIKAZU
2月22日	木	B	CARDIO TRAINING ⇒ BODY PUMP	14:00 ~ 14:45	SHIZUMA* ⇒ MORIKAZU
2月22日	木	B	フラダンス ⇒ メイクアップボディ	15:05 ~ 15:50	みどり ⇒ KYOKA
2月22日	木	B	DISCO MIX ⇒ リトモス	16:10 ~ 16:55	みどり ⇒ 岸本さおり
2月24日	土	C	ソフトホットヨガ ⇒ 変更なし	15:00 ~ 15:45	Mina ⇒ shoco
2月24日	土	C	骨盤底筋トレーニングヨガ ⇒ インナーフローヨガ	16:05 ~ 17:05	Mina ⇒ shoco
2月25日	日	A	BODY PUMP ⇒ BODY COMBAT	13:00 ~ 13:45	こうのすけ ⇒ あつし
2月26日	月	C	ピラティス ⇒ パワーヨガ	14:05 ~ 14:50	河西ひとみ ⇒ MIZUKI
2月27日	火	P	アクアワーク ⇒ 休講	10:30 ~ 11:00	河西ひとみ ⇒ 休講
2月27日	火	P	アクア45 ⇒ 休講	11:15 ~ 12:00	河西ひとみ ⇒ 休講
2月28日	水	C	ハタヨガ ⇒ 変更なし	10:25 ~ 11:10	河西ひとみ ⇒ MANAH
2月29日	木	B	CARDIO TRAINING ⇒ HYPER TRAINING	14:00 ~ 14:30	SHIZUMA* ⇒ あつし
2月29日	木	C	骨盤ヨガ45 ⇒ 身体ほぐしヨガ	10:30 ~ 11:15	Mina ⇒ shoco
2月29日	木	C	骨盤底筋トレーニングヨガ ⇒ インナーフローヨガ	11:35 ~ 12:35	Mina ⇒ shoco
2月29日	木	C	ボール足裏ほぐし ⇒ 休講	13:00 ~ 13:30	Mina ⇒ 休講
2月29日	木	C	骨盤調整ヨガ ⇒ 産み調整ヨガ	14:00 ~ 14:45	Mina ⇒ 久波玲子

代行表(1月)

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
1月6日	土	C	ピラティス ⇒ リラックスヨガ	10:30 ~ 11:15	河西ひとみ ⇒ MANAH
1月6日	土	C	ソフトホットヨガ ⇒ 変更なし	11:45 ~ 12:30	河西ひとみ ⇒ MANAH
1月7日	日	A	BODY PUMP ⇒ 休講	13:00 ~ 13:45	こうのすけ ⇒ 休講
1月7日	日	C	体軸ヨガ ⇒ ヨガバックバンド	13:00 ~ 13:45	ダイスケ ⇒ AYU
1月7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
1月9日	火	A	エアロ30 ⇒ 変更なし	10:30 ~ 11:00	瀬尾江美 ⇒ 縄手裕子
1月9日	火	A	ステップ45 ⇒ 変更なし	11:30 ~ 12:15	瀬尾江美 ⇒ 縄手裕子
1月9日	火	C	ハタヨガ ⇒ 休講	20:45 ~ 21:30	ミッツ ⇒ 休講
1月11日	木	B	リンバストレッチ ⇒ リンバヨガ	20:00 ~ 20:45	沖本眞理 ⇒ 前野
1月15日	月	B	HYPER TRAINNING ⇒ 休講	11:50 ~ 12:20	SHIZUMA☆ ⇒ 休講
1月15日	月	B	CARDIO&ABS30 ⇒ 休講	12:50 ~ 13:20	SHIZUMA☆ ⇒ 休講
1月16日	火	A	エアロ30 ⇒ 変更なし	10:30 ~ 11:00	瀬尾江美 ⇒ 縄手裕子
1月16日	火	A	ステップ45 ⇒ 変更なし	11:30 ~ 12:15	瀬尾江美 ⇒ 縄手裕子
1月16日	火	B	ラテンエクスペリエンスコンサルサ ⇒ ZUMBA	14:15 ~ 15:00	北本愛美 ⇒ KACO
1月17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
1月17日	水	C	骨盤調整ヨガ ⇒ リラックスヨガ	19:30 ~ 20:15	ミッツ ⇒ MANAH
1月18日	木	C	骨盤ヨガ ⇒ 身体ほぐしヨガ	10:30 ~ 11:15	Mina ⇒ shoco
1月18日	木	C	骨盤底筋トレーニングヨガ ⇒ インナーフローヨガ	11:35 ~ 12:35	Mina ⇒ shoco
1月20日	土	C	ソフトホットヨガ ⇒ 変更なし	15:00 ~ 15:45	Mina ⇒ shoco
1月20日	土	C	骨盤底筋トレーニングヨガ ⇒ インナーフローヨガ	16:05 ~ 17:05	Mina ⇒ shoco
1月23日	火	A	エアロ30 ⇒ 変更なし	10:30 ~ 11:00	瀬尾江美 ⇒ 縄手裕子
1月23日	火	A	ステップ45 ⇒ 変更なし	11:30 ~ 12:15	瀬尾江美 ⇒ 縄手裕子
1月24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
1月24日	水	C	骨盤調整ヨガ ⇒ リラックスヨガ	19:30 ~ 20:15	ミッツ ⇒ MANAH
1月25日	木	B	CARDIO TRAINNING ⇒ BODY PUMP	14:00 ~ 14:45	SHIZUMA☆ ⇒ MORIKAZU
1月29日	月	A	HITtheBeat ⇒ 休講	18:40 ~ 19:20	あつし ⇒ 休講
1月29日	月	B	HYPER TRAINNING ⇒ 休講	19:45 ~ 20:25	あつし ⇒ 休講
1月30日	火	B	HYPER TRAINNING ⇒ 休講	19:00 ~ 19:35	あつし ⇒ 休講
1月31日	水	A	ダンササイズ30 ⇒ 休講	18:45 ~ 19:15	あつし ⇒ 休講
1月31日	水	A	HITtheBeat45 ⇒ 休講	19:45 ~ 20:30	あつし ⇒ 休講
1月31日	水	A	BODYCOMBAT45 ⇒ 休講	21:00 ~ 21:45	あつし ⇒ 休講

代行表(12月)

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
12月4日	月	B	ポールリリース ⇒ 股関節・骨盤調節トレーニング	15:30 ~ 16:15	AIKO ⇒ 羽原
12月5日	火	C	ポールリリース ⇒ リラックスヨガ	19:30 ~ 20:15	AIKO ⇒ MANAH
12月7日	木	B	SHBAM ⇒ 休講	21:10 ~ 21:55	三随智香子 ⇒ 休講
12月10日	日	A	BODY PUMP ⇒ BODY COMBAT	13:00 ~ 13:45	こうのすけ ⇒ あつし
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 ⇒ ルーシーダットン	15:45 ~ 16:30	羽原 ⇒ みどり
12月10日	日	C	ヨガニドラ ⇒ リラックスヨガ	17:00 ~ 17:45	羽原 ⇒ みどり
12月13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
12月13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19日	火	A	エアロ30 ⇒ 変更なし	10:30 ~ 11:00	瀬尾江美 ⇒ 縄手裕子
12月19日	火	A	ステップ45 ⇒ 変更なし	11:30 ~ 12:15	瀬尾江美 ⇒ 縄手裕子
12月25日	月	A	BODY COMBAT ⇒ joint60	21:00 ~ 22:00	三随智香子 ⇒ 三随智香子 Atsushi

代行表(11月)

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1日	水	C	調整体操	⇒	幸せの呼吸法 ~5段階呼吸をヨガのポーズと学ぶ~	11:45 ~ 12:45	misa	⇒	MANAH
11月1日	水	C	マットストレッチ	⇒	ムーブメントヨガ	13:10 ~ 13:55	misa	⇒	MANAH
11月4日	土	A	リトモス	⇒	SH'BAM	10:30 ~ 11:15	梶川倫世	⇒	あつし
11月6日	月	C	ムーブメントヨガ	⇒	太陽礼拝	11:45 ~ 12:30	MANAH	⇒	MIZUKI
11月13日	月	A	BODY PUMP	⇒	変更なし	19:45 ~ 20:30	MITSUYOSHI	⇒	こうのすけ
11月19日	日	B	トレーニング基礎	⇒	休講	10:30 ~ 11:00	SHIZUMA☆	⇒	休講
11月19日	日	B	HIT&ABS	⇒	BODY COMBAT	11:00 ~ 11:45	SHIZUMA☆	⇒	Atsushi
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	⇒	Atsushi
11月21日	火	C	自力整体☆後半	⇒	座位ヨガ	11:40 ~ 12:25	長宗裕美	⇒	Atsushi
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	⇒	Atsushi
11月22日	水	C	肩こり緩和ヨガ	⇒	変更なし	18:15 ~ 19:00	ミッツ	⇒	Atsushi
11月22日	水	C	骨盤調整ヨガ	⇒	変更なし	19:30 ~ 20:15	ミッツ	⇒	Atsushi
11月26日	日	A	フラダンス	⇒	リトモス	10:25 ~ 11:10	みどり	⇒	Atsushi
11月26日	日	A	ZUMBA	⇒	変更なし	11:35 ~ 12:20	みどり	⇒	Atsushi
11月26日	日	B	DISCO MIX	⇒	ラテンエアロ	12:45 ~ 13:30	みどり	⇒	Atsushi
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	⇒	Atsushi
11月28日	火	A	ZUMBA60	⇒	miki	19:45 ~ 20:45	chami	⇒	Atsushi
11月28日	火	P	アクアZUMBA30	⇒	休講	18:35 ~ 19:05	chami	⇒	Atsushi
11月28日	火	C	ハタヨガ	⇒	休講	20:45 ~ 21:30	ミッツ	⇒	Atsushi
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	⇒	Atsushi
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	⇒	Atsushi

代行表(10月)

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
10月1日	日	A	STRONG Nation	⇒	変更なし	13:00 ~ 13:45	安東夕菜	⇒	重田舞
10月1日	日	A	SH'BAM	⇒	エアロ45	14:15 ~ 15:00	安東夕菜	⇒	重田舞
10月1日	日	A	ZUMBA	⇒	変更なし	15:30 ~ 16:15	安東夕菜	⇒	重田舞
10月2日	月	B	BODY PUMP	⇒	休講	19:45 ~ 20:30	MITSUYOSHI	⇒	休講
10月4日	水	A	SH'BAM	⇒	変更なし	18:25 ~ 19:10	安東夕菜	⇒	あつし
10月4日	水	A	BODY PUMP	⇒	HITtheBeat~脚	19:40 ~ 20:25	安東夕菜	⇒	あつし
10月5日	木	B	STRONG Nation	⇒	HITtheBeat~腹	20:05 ~ 20:50	安東夕菜	⇒	あつし
10月8日	日	A	STRONG Nation	⇒	BODY COMBAT	13:00 ~ 13:45	安東夕菜	⇒	Atsushi
10月8日	日	A	SH'BAM	⇒	ベリーダンス	14:15 ~ 15:00	安東夕菜	⇒	MANAH
10月8日	日	A	ZUMBA	⇒	変更なし	15:30 ~ 16:15	安東夕菜	⇒	沖本真理
10月9日	月	B	BODY PUMP	⇒	HYPER TRAINING&ABS	15:30 ~ 16:15	MITSUYOSHI	⇒	SHIZUMA
10月10日	火	C	ボールリリース	⇒	リラックスヨガ	19:30 ~ 20:15	AIKO	⇒	えみ☆
10月11日	水	C	太陽礼拝	⇒	変更なし	14:20 ~ 15:05	shoco	⇒	えみ☆
10月11日	水	A	SH'BAM	⇒	BODY ATTACK	18:25 ~ 19:10	安東夕菜	⇒	MORIKAZU
10月11日	水	A	BODY PUMP	⇒	ハロウィンダンスPARTY	19:35 ~ 20:35	安東夕菜	⇒	IZUMI
10月12日	木	B	STRONG Nation	⇒	HITtheBeat~腹	20:05 ~ 20:50	安東夕菜	⇒	あつし
10月14日	土	A	ZUMBA	⇒	変更なし	14:10 ~ 15:10	miki	⇒	沖本真理
10月14日	土	A	マットストレッチ	⇒	変更なし	15:40 ~ 16:25	miki	⇒	沖本真理
10月14日	土	A	エアロ30	⇒	変更なし	16:55 ~ 17:25	重田舞	⇒	岸本さおり
10月14日	土	A	STRONG Nation	⇒	SALSATION◆	17:55 ~ 18:55	重田舞	⇒	HIROMI☆
10月15日	日	A	STRONG Nation	⇒	ステップ&ストレッチ	13:00 ~ 13:45	安東夕菜	⇒	岸本さおり
10月15日	日	A	SH'BAM	⇒	リトモス	14:15 ~ 15:00	安東夕菜	⇒	岸本さおり
10月15日	日	A	ZUMBA	⇒	エアロ45	15:30 ~ 16:15	安東夕菜	⇒	岸本さおり
10月15日	日	B	DISCO MIX	⇒	JAZZダンス	12:45 ~ 13:30	みどり	⇒	Takamatsu
10月15日	日	B	整腰・骨盤調整	⇒	バレトン	13:55 ~ 14:40	みどり	⇒	Takamatsu
10月17日	火	C	ハタヨガ	⇒	リラックスヨガ	20:45 ~ 21:30	ミッツ	⇒	えみ☆
10月18日	水	A	SH'BAM	⇒	変更なし	18:25 ~ 19:10	安東夕菜	⇒	あつし
10月18日	水	A	BODY PUMP	⇒	HITtheBeat~脚	19:40 ~ 20:25	安東夕菜	⇒	あつし
10月19日	木	B	STRONG Nation	⇒	リンバストレッチ	20:05 ~ 20:50	安東夕菜	⇒	沖本真理
10月22日	日	A	STRONG Nation	⇒	BODY PUMP	13:00 ~ 13:45	安東夕菜	⇒	MITSUYOSHI
10月22日	日	A	SH'BAM	⇒	リンバストレッチ	14:15 ~ 15:00	安東夕菜	⇒	沖本真理
10月22日	日	A	ZUMBA	⇒	変更なし	15:30 ~ 16:15	安東夕菜	⇒	沖本真理
10月25日	水	A	SH'BAM	⇒	変更なし	18:25 ~ 19:10	安東夕菜	⇒	あつし
10月25日	水	A	BODY PUMP	⇒	HITtheBeat~脚	19:40 ~ 20:25	安東夕菜	⇒	あつし
10月25日	水	C	月礼拝	⇒	休講	20:45 ~ 21:30	えみ☆	⇒	休講
10月26日	木	B	STRONG Nation	⇒	HITtheBeat~腹	20:05 ~ 20:50	安東夕菜	⇒	あつし
10月26日	木	B	SH'BAM	⇒	変更なし	21:10 ~ 21:55	三随智香子	⇒	あつし
10月28日	土	C	ソフトホットヨガ	⇒	変更なし	15:00 ~ 15:45	Mina	⇒	shoco
10月28日	土	C	骨盤底筋トレーニングヨガ	⇒	インナーフローヨガ	16:05 ~ 17:05	Mina	⇒	shoco
10月29日	日	A	BODY PUMP	⇒	休講	16:45 ~ 17:30	こうのすけ	⇒	休講
10月29日	日	C	体軸ヨガ	⇒	バックバンドヨガ	13:00 ~ 13:45	ダイスケ	⇒	AYU
10月29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
10月30日	月	B	BODY PUMP	⇒	変更なし	19:45 ~ 20:30	MITSUYOSHI	⇒	こうのすけ
10月30日	月	C	ベーシックヨガ	⇒	変更なし	13:00 ~ 13:45	MIZUKI	⇒	河西ひとみ
10月30日	月	C	フローヨガ	⇒	休講	15:00 ~ 16:00	MIZUKI	⇒	休講

代行業(9月)

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
9月7日	木	B	CARDIO TRAINNING ⇒ 変更なし	14:00 ~ 14:30	SHIZUMA☆ ⇒ 変更なし
9月10日	日	A	STRONG Nation ⇒ 変更なし	13:00 ~ 13:45	安東夕菜 ⇒ 重田舞
9月10日	日	A	SH'BAM ⇒ エアロ	14:15 ~ 15:00	安東夕菜 ⇒ 重田舞
9月10日	日	A	ZUMBA ⇒ 変更なし	15:30 ~ 16:15	安東夕菜 ⇒ 重田舞
9月13日	水	A	SH'BAM ⇒ 変更なし	18:25 ~ 19:10	安東夕菜 ⇒ あつし
9月13日	水	A	BODYPUMP ⇒ ベリーダンス	19:35 ~ 20:35	安東夕菜 ⇒ MANAH
9月14日	木	B	CARDIO TRAINNING ⇒ 変更なし	14:00 ~ 14:30	SHIZUMA☆ ⇒ 変更なし
9月21日	木	B	CARDIO TRAINNING ⇒ 変更なし	13:50 ~ 14:20	SHIZUMA☆ ⇒ あつし
9月21日	木	B	ZUMBA ⇒ 変更なし	18:50 ~ 19:35	沖本眞理 ⇒ 安東夕菜
9月24日	日	C	体軸ヨガ ⇒ ヨガ〜バックバンド	13:00 ~ 13:45	ダイスケ ⇒ AYU
9月24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	14:15 ~ 15:00	ダイスケ ⇒ AYU
9月24日	日	C	ヨガニドラ ⇒ ルーシーダットン	17:00 ~ 17:45	羽原 ⇒ みどり
9月25日	月	B	HYPER TRAINNING ⇒ BODYCOMBAT	11:50 ~ 12:20	SHIZUMA☆ ⇒ あつし
9月25日	月	B	CARDIO&ABS ⇒ CARDIO TRAINNING	12:50 ~ 13:20	SHIZUMA☆ ⇒ あつし
9月28日	木	B	CARDIO TRAINNING ⇒ 変更なし	14:00 ~ 14:30	SHIZUMA☆ ⇒ 変更なし
9月28日	木	B	STRONG Nation ⇒ リンパストレッチ	20:05 ~ 20:50	安東夕菜 ⇒ 沖本眞理

代行表(8月)

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
8月5日	土	B	HYPER TRAINNING ⇒ マットストレッチ	12:00 ~ 12:40	あつし ⇒ えみ☆
8月5日	土	A	チャレンジJAZZダンス ⇒ SH'BAM	11:45 ~ 12:30	Taakmatsu ⇒ あつし
8月8日	水	B	身体ほぐしヨガ ⇒ 変更なし	13:00 ~ 13:45	shoco ⇒ 河西ひとみ
8月8日	水	C	身体ほぐしヨガ ⇒ リラックスヨガ	13:00 ~ 13:45	shoco ⇒ 河西ひとみ
8月8日	水	B	ストレッチボールピラティス ⇒ ヨガストレッチ	15:20 ~ 16:05	shoco ⇒ えみ☆
8月8日	水	A	BODYATTACK ⇒ 休講	21:15 ~ 22:00	KENTA ⇒ 休講
8月9日	水	B	BODYCOMBAT ⇒ ジョイント!!!	12:50 ~ 13:35	MORIKAZU & Atsushi
8月9日	水	A	BODYCOMBAT ⇒ ジョイント!!!	21:00 ~ 21:45	MORIKAZU & あつし
8月9日	水	B	太陽礼拝 ⇒ 変更なし	14:20 ~ 15:05	shoco ⇒ えみ☆
8月16日	水	B	ピラティス ⇒ 休講	14:05 ~ 14:50	KACO ⇒ 休講
8月16日	水	B	アイソレーション ⇒ 休講	15:15 ~ 15:45	KACO ⇒ 休講
8月17日	木	B	ZUMBA ⇒ 変更なし	18:50 ~ 19:35	沖本 眞理 ⇒ 安東夕菜
8月20日	日	A	BODYATTACK ⇒ 休講	16:45 ~ 17:30	KENTA ⇒ 休講
8月22日	火	B	エアロ ⇒ アイソレーション	19:55 ~ 20:40	岸本さおり ⇒ KACO
8月22日	火	B	リトモス ⇒ LOCK DANCE	21:00 ~ 21:45	岸本さおり ⇒ KACO
8月23日	水	B	リトモス ⇒ チャレンジJAZZダンス	21:00 ~ 21:45	岸本さおり ⇒ Takamatsu
8月26日	土	B	ステップ40 ⇒ 休講	13:25 ~ 14:05	岸本さおり ⇒ 休講
8月26日	土	B	エアロ45 ⇒ 休講	14:35 ~ 15:20	岸本さおり ⇒ 休講
8月26日	土	B	リトモス ⇒ ベリーダンス	15:50 ~ 16:35	岸本さおり ⇒ MANAH
8月28日	月	C	ベーシックヨガ ⇒ <small>幸せの呼吸法 ~5段階呼吸法をヨガで学ぶ~</small>	13:00 ~ 14:00	MIZUKI ⇒ MANAH
8月28日	月	C	フローヨガ ⇒ パワーフローヨガ	14:30 ~ 15:30	MIZUKI ⇒ MANAH
8月30日	水	C	リラックスヨガ ⇒ 開脚前屈対策ヨガ	20:35 ~ 21:20	えみ☆ ⇒ ミッツ

代行業(7月)

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
7月2日	日	B	HIT the Beat ⇒ 休講	10:40 ~ 11:25	あつし ⇒ 休講
7月2日	日	B	Breakin ⇒ HYPER BODYMAKE	11:30 ~ 12:15	あつし ⇒ MITSUYOSHI
7月2日	日	C	体軸ヨガ ⇒ フローヨガ	13:00 ~ 13:45	ダイスケ ⇒ AYU
7月2日	日	C	パフォーマンスアップヨガ ⇒ バックバンドヨガ	14:15 ~ 15:00	ダイスケ ⇒ AYU
7月3日	月	C	ベーシックヨガ ⇒ 変更なし	13:00 ~ 14:00	MIZUKI ⇒ MANAH
7月3日	月	C	フローヨガ ⇒ 変更なし	14:30 ~ 15:30	MIZUKI ⇒ MANAH
7月4日	火	P	アクアZUMBA ⇒ 休講	18:35 ~ 19:05	chami ⇒ 休講
7月4日	火	A	ZUMBA ⇒ CHOREOLOGY by SALSATION*	19:45 ~ 20:45	chami ⇒ HIROMI☆
7月16日	日	B	BODY ATTACK ⇒ BODY PUMP	15:30 ~ 16:15	KENTA ⇒ こうのすけ
7月16日	日	C	ソフトホットヨガ ⇒ 常温ヨガ	15:45 ~ 16:30	羽原 ⇒ 変更なし
7月16日	日	C	リラックスヨガ ⇒ ヨガニドラ~眠るヨガ~	17:00 ~ 17:45	羽原 ⇒ 変更なし
7月23日	日	B	BODY ATTACK ⇒ HYPER BODYMAKE	15:30 ~ 16:15	KENTA ⇒ MITSUYOSHI
7月23日	日	C	ソフトホットヨガ ⇒ 常温ヨガ	15:45 ~ 16:30	羽原 ⇒ 変更なし
7月26日	木	B	肩こり緩和ヨガ ⇒ 変更なし	18:15 ~ 19:00	ミッツ ⇒ えみ☆
7月26日	木	B	骨盤調整ヨガ ⇒ 変更なし	19:30 ~ 20:15	ミッツ ⇒ えみ☆
7月26日	水	C	肩こり緩和ヨガ ⇒ 変更なし	18:15 ~ 19:00	ミッツ ⇒ えみ☆
7月26日	水	C	骨盤調整ヨガ ⇒ 変更なし	19:30 ~ 20:15	ミッツ ⇒ えみ☆
7月30日	日	A	フラダンス ⇒ かんたんエアロ	10:25 ~ 11:10	みどり ⇒ Takamatsu
7月30日	日	A	ZUMBA ⇒ バレトン	11:35 ~ 12:20	みどり ⇒ Takamatsu
7月30日	日	B	DISCO MIX ⇒ チャレンジJAZZダンス	12:45 ~ 13:30	みどり ⇒ Takamatsu
7月30日	日	B	整腰・骨盤調整 ⇒ 骨盤トレーニング	13:55 ~ 14:40	みどり ⇒ Mina
7月30日	日	B	BODY ATTACK ⇒ 休講	15:30 ~ 16:15	KENTA ⇒ 休講
7月30日	日	C	ソフトホットヨガ ⇒ 常温ヨガ	15:45 ~ 16:30	羽原 ⇒ 変更なし
7月30日	日	C	リラックスヨガ ⇒ ヨガニドラ~眠るヨガ~	17:00 ~ 17:45	羽原 ⇒ 変更なし

代行表(6月)

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
6月1日	木	A	BODY JAM ⇒ HYPERBODYMAKE	19:40 ~ 20:20	梶川倫世 ⇒ MITSUYOSHI
6月1日	木	B	SH' BAM ⇒ 変更なし	10:30 ~ 11:15	あつし ⇒ 変更なし
6月1日	木	B	CHOREOLOGYbySALSATION◆ ⇒ Breakin (コレオ)	11:45 ~ 12:15	HIROMI☆ ⇒ あつし
6月1日	木	A	SALSATION◆ ⇒ 健康体操	12:45 ~ 13:30	HIROMI☆ ⇒ えみ☆
6月4日	日	B	BODY ATTACK ⇒ CARDIO&ABS	15:00 ~ 15:30	KENTA ⇒ SHIZUMA☆
6月6日	火	C	身体ほぐしヨガ ⇒ ストレッチヨガ	13:00 ~ 13:45	SHOKO ⇒ Kyoka
6月6日	火	B	ストレッチポールピラティス ⇒ ポールリリース	15:20 ~ 16:05	SHOKO ⇒ AIKO
6月7日	水	C	リラックスヨガ ⇒ リラックスストレッチ	20:35 ~ 21:20	えみ☆ ⇒ Kyoka
6月8日	木	B	ZUMBA ⇒ 変更なし	18:50 ~ 19:35	沖本眞理 ⇒ 安東夕菜
6月10日	土	A	エアロ30 ⇒ 変更なし	16:55 ~ 17:25	重田舞 ⇒ 岸本さおり
6月10日	土	A	STRONG Nation ⇒ HYPER BODYMAKE	17:55 ~ 18:40	重田舞 ⇒ MITSUYOSHI
6月12日	月	A	BODY COMBAT ⇒ 休講	21:00 ~ 21:45	三随智香子 ⇒ 休講
6月18日	日	A	フラダンス ⇒ かんたんエアロ	10:25 ~ 11:10	みどり ⇒ Takamatsu
6月18日	日	A	フラダンス ⇒ かんたんエアロ	10:25 ~ 11:10	みどり ⇒ Takamatsu
6月18日	日	A	ZUMBA ⇒ バレトン	11:35 ~ 12:20	みどり ⇒ Takamatsu
6月18日	日	A	STRONG Nation ⇒ HYPER BODYMAKE	13:00 ~ 13:45	安東 夕菜 ⇒ MITSUYOSHI
6月18日	日	B	DISCO MIX ⇒ チャレンジJAZZダンス	12:45 ~ 13:30	みどり ⇒ Takamatsu
6月18日	日	B	整腰・骨盤調整 ⇒ パワーヨガ	13:55 ~ 14:40	みどり ⇒ 羽原
6月19日	月	C	ハタヨガ ⇒ 朝ヨガ	10:30 ~ 11:15	住谷奈緒子 ⇒ えみ☆
6月20日	火	C	ハタヨガ ⇒ リラックスヨガ	20:30 ~ 21:15	ミッツ ⇒ えみ☆
6月21日	水	C	調整体操 ⇒ リラックスヨガ ~幸せの呼吸法~	11:45 ~ 12:45	misa ⇒ MANAH
6月21日	水	C	マットストレッチ ⇒ ムーブメントヨガ	13:10 ~ 13:55	misa ⇒ MANAH
6月24日	土	A	リトモス ⇒ SH'BAM	10:30 ~ 11:15	梶川 倫世 ⇒ あつし
6月26日	月	A	BODY COMBAT ⇒ 休講	21:00 ~ 21:45	三随智香子 ⇒ 休講
6月27日	火	A	BODY ATTACK ⇒ 休講	21:15 ~ 22:00	KENTA ⇒ 休講

代行表5月

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
5月7日	日	B	BODY ATTAK ⇒ BODY PUMP	15:30 ~ 16:15	KAZUTO ⇒ こうのすけ
5月10日	水	B	BODY COMBAT ⇒ パワーヨガ	12:55 ~ 13:40	Atsushi ⇒ SHOKO
5月11日	木	B	CARDIO TRAINNING ⇒ 変更なし	13:50 ~ 14:20	SHIZUMA★ ⇒ あつし
5月14日	日	B	BODY ATTAK ⇒ 休講	15:30 ~ 16:15	KAZUTO ⇒ 休講
5月14日		C	ソフトホットヨガ ⇒ 変更なし	15:45 ~ 16:30	羽原 ⇒ 河西ひとみ
5月14日	日	C	リラックスヨガ ⇒ 変更なし	17:00 ~ 17:45	羽原 ⇒ 河西ひとみ
5月21日	日	A	BODY ATTAK ⇒ 変更なし	15:30 ~ 16:15	KAZUTO ⇒ KENTA
5月23日	火	C	ハタヨガ ⇒ 筋膜リリースヨガ	20:45 ~ 21:30	ミッツ ⇒ えみ☆
5月25日	木	B	CARDIO TRAINNING ⇒ 体幹ヨガ	13:50 ~ 14:20	SHIZUMA★ ⇒ えみ☆
5月27日	土	A	リトモス ⇒ SH'BAM	10:30 ~ 11:15	梶川 倫世 ⇒ あつし
5月28日	日	B	BODY ATTACK ⇒ HYPERBODYMAKE	15:30 ~ 16:15	KAZUTO ⇒ MITSUYOSHI
5月30日	火	C	デトックスヨガ ⇒ リラックスヨガ	19:20 ~ 20:05	えみ☆ ⇒ SHOKO

代行業(4月27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
4月3日	月	C	ムーブメントヨガ →	変更なし	11:45 ~ 12:30	MANAH →	久波玲子
4月4日	火	P	アクアZUMBA →	休講	18:35 ~ 19:05	chami →	休講
4月6日	木	A	ZUMBA →	変更なし	18:50 ~ 19:35	沖本眞理 →	久波玲子
4月13日	木	A	ZUMBA →	変更なし	18:50 ~ 19:35	沖本眞理 →	久波玲子
4月16日	日	A	フラダンス →	かんたんエアロ	10:25 ~ 11:10	みどり →	Takamatsu
4月16日	日	A	ZUMBA →	バレトン	11:35 ~ 12:20	みどり →	Takamatsu
4月16日	日	B	DISCO MIX →	チャレンジJAZZダンス	12:45 ~ 13:30	みどり →	Takamatsu
4月16日	日	B	整腰・骨盤調整 →	パワーヨガ	13:55 ~ 14:40	みどり →	羽原
4月17日	月	B	BODY COMBAT →	休講	12:50 ~ 13:20	SHIZUMA☆ →	休講
4月17日	月	B	ポールストレッチ →	マットストレッチ	15:30 ~ 16:15	AIKO →	えみ☆
4月17日	月	A	BODY COMBAT →	変更なし	21:00 ~ 21:45	三隋智香子 →	あつし
4月19日	水	C	太陽礼拝 →	変更なし	14:20 ~ 15:05	SHOKO →	えみ☆
4月20日	木	A	ZUMBA →	変更なし	18:50 ~ 19:35	沖本眞理 →	久波玲子
4月23日	日	B	HITtheBeat →	パワーヨガ	11:00 ~ 11:40	あつし →	えみ☆
4月23日	月	B	Breakin →	休講	11:50 ~ 12:20	あつし →	休講
4月24日	月	B	BODY COMBAT →	休講	12:50 ~ 13:20	SHIZUMA☆ →	休講
4月26日	水	C	肩こり緩和ヨガ →	骨盤調整ヨガ	18:15 ~ 19:00	ミッツ →	えみ☆
4月26日	水	C	骨盤調整ヨガ →	月礼拝	19:30 ~ 20:15	ミッツ →	えみ☆
4月27日	木	B	SH' BAM →	HYPER BODYMAKE	21:10 ~ 21:55	三隋 智香子 →	MITSUYOSHI

代行表(3月)

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
3月1日	水	C	あしやせストレッチ ⇒ リラックスヨガ	20:45 ~ 21:30	nana ⇒ ミッツ
3月2日	木	B	ZUMBA45 ⇒ 変更なし	18:50 ~ 19:35	沖本眞理 ⇒ 安東夕菜
3月5日	日	A	STRONG Nation ⇒ BODY COMBAT	13:00 ~ 13:45	安東夕菜 ⇒ あつし
3月5日	日	A	SH'BAM ⇒ エアロ	14:15 ~ 15:00	安東夕菜 ⇒ 岸本さおり
3月5日	日	A	ZUMBA ⇒ リトモス	15:30 ~ 16:15	安東夕菜 ⇒ 岸本さおり
3月6日	月	B	LOOK DANCE ⇒ ラテンエアロ	18:30 ~ 19:15	KACO ⇒ 北本愛美
3月6日	月	B	PARTY GROOVE ⇒ SH'BAM	19:50 ~ 20:20	KACO ⇒ あつし
3月6日	月	C	ボディケアストレッチ ⇒ 休講	21:00 ~ 21:45	KACO ⇒ 休講
3月6日	月	A	BODY COMBAT ⇒ 休講	21:00 ~ 21:45	三隅智香子 ⇒ 休講
3月8日	水	A	ZUMBA45 ⇒ Breakin (コレオ)	18:30 ~ 19:00	安東夕菜 ⇒ あつし
3月8日	水	A	SH'BAM ⇒ 変更なし	19:40 ~ 20:25	安東夕菜 ⇒ あつし
3月8日	水	C	あしやせストレッチ ⇒ リラックスヨガ	20:45 ~ 21:30	nana ⇒ ミッツ
3月9日	木	B	ZUMBA45 ⇒ 変更なし	18:50 ~ 19:35	沖本眞理 ⇒ 久波玲子
3月9日	木	B	STRONG Nation ⇒ エアロ	19:55 ~ 20:40	安東夕菜 ⇒ 久波玲子
3月9日	木	A	BODY PUMP ⇒ BODY ATTACK	21:10 ~ 21:55	安東夕菜 ⇒ KAZUTO
3月12日	日	A	STRONG Nation ⇒ 変更なし	13:00 ~ 13:45	安東夕菜 ⇒ 重田舞
3月12日	日	A	SH'BAM ⇒ エアロ	14:15 ~ 15:00	安東夕菜 ⇒ 重田舞
3月12日	日	A	ZUMBA ⇒ 変更なし	15:30 ~ 16:15	安東夕菜 ⇒ 重田舞
3月14日	火	A	エアロ30 ⇒ 変更なし	10:30 ~ 11:00	瀬尾江美 ⇒ 縄手裕子
3月14日	火	A	ステップ45 ⇒ 変更なし	11:30 ~ 12:15	瀬尾江美 ⇒ 縄手裕子
3月14日	火	C	ハタヨガ ⇒ 変更なし	20:45 ~ 21:30	ミッツ ⇒ 河西ひとみ
3月15日	水	A	ZUMBA45 ⇒ HITtheBeat by Breakletics*	18:25 ~ 19:10	安東夕菜 ⇒ あつし
3月15日	水	C	あしやせストレッチ ⇒ リラックスヨガ	20:45 ~ 21:30	nana ⇒ ミッツ
3月16日	木	B	ZUMBA45 ⇒ 変更なし	18:50 ~ 19:35	沖本眞理 ⇒ 安東夕菜
3月16日	木	A	BODY PUMP ⇒ BODY ATTACK	21:10 ~ 21:55	安東夕菜 ⇒ KAZUTO
3月18日	土	B	バレトン ⇒ フラダンス	10:30 ~ 11:15	Takamatsu ⇒ みどり
3月18日	土	A	チャレンジJAZZダンス ⇒ SH'BAM	11:45 ~ 12:30	Takamatsu ⇒ あつし
3月18日	土	B	HYPER TRAINING ⇒ HYPER BODYMAKE	12:00 ~ 12:30	あつし ⇒ MITSUYOSHI
3月18日	土	C	アシュタンガヨガ ⇒ 体幹ヨガ	13:00 ~ 14:00	SUU ⇒ Mina
3月19日	日	A	SH'BAM ⇒ 変更なし	14:15 ~ 15:00	安東夕菜 ⇒ あつし
3月20日	月	C	ベーシックヨガ ⇒ 変更なし	13:00 ~ 14:00	MIZUKI ⇒ SHOKO
3月20日	月	C	フローヨガ ⇒ 変更なし	15:00 ~ 16:00	MIZUKI ⇒ 羽原
3月22日	水	C	あしやせストレッチ ⇒ リラックスヨガ	20:45 ~ 21:30	nana ⇒ ミッツ
3月23日	木	B	ZUMBA45 ⇒ 変更なし	18:50 ~ 19:35	沖本眞理 ⇒ 安東夕菜
3月23日	木	A	BODY PUMP ⇒ HYPER TRAINING	21:10 ~ 21:50	安東夕菜 ⇒ あつし
3月26日	日	C	ソフトホットヨガ ⇒ ルーシーダットン	15:30 ~ 16:15	羽原 ⇒ みどり
3月26日	日	C	リラックスヨガ ⇒ 変更なし	16:45 ~ 17:30	羽原 ⇒ みどり
3月27日	月	B	LOOK DANCE ⇒ 休講	18:30 ~ 19:10	KACO ⇒ 緊急休講
3月27日	月	B	PARTY GROOVE ⇒ 休講	19:35 ~ 20:35	KACO ⇒ 緊急休講
3月27日	月	C	ボディケアストレッチ ⇒ 休講	21:00 ~ 21:45	KACO ⇒ 緊急休講
3月28日	火	P	アクアZUMBA ⇒ 休講	18:35 ~ 19:05	chami ⇒ 休講
3月29日	水	C	あしやせストレッチ ⇒ リラックスヨガ	20:45 ~ 21:15	nana ⇒ えみ☆
3月30日	木	A	エアロ40 ⇒ 変更なし	10:30 ~ 11:10	重田舞 ⇒ 岸本さおり
3月30日	木	A	ZUMBA ⇒ リトモス	11:35 ~ 12:20	重田舞 ⇒ 岸本さおり
3月30日	木	B	ZUMBA45 ⇒ 変更なし	18:50 ~ 19:35	沖本眞理 ⇒ 安東夕菜
3月30日	木	A	BODY PUMP ⇒ HYPER TRAINING	21:10 ~ 21:50	安東夕菜 ⇒ あつし

代行表(2月)

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
2 日 1 日	水	A	太極舞	⇒	ラテンエアロ	10:30 ~ 11:15	久波玲子	⇒	北本愛美
2 日 1 日	水	A	ZUMBA	⇒	マサラバングラ	11:40 ~ 12:25	久波玲子	⇒	北本愛美
2 日 1 日	水	B	BODY COMBAT	⇒	休講	12:55 ~ 13:40	スタッフ	⇒	休講
2 日 1 日	水	C	バレエ基礎入門	⇒	休講	20:45 ~ 21:15	nana	⇒	休講
2 月 2 日	木	B	CARDIO TRAINING	⇒	変更なし	13:50 ~ 14:20	SHIZUMA☆	⇒	あつし
2 月 2 日	木	B	ZUMBA45	⇒	変更なし	18:50 ~ 19:35	沖本眞理	⇒	安東夕菜
2 月 5 日	日	A	BODY COMBAT	⇒	カーディオ&ABS	16:45 ~ 17:15	スタッフ	⇒	SHIZUMA
2 日 8 日	水	C	バレエ基礎入門	⇒	休講	20:45 ~ 21:15	nana	⇒	休講
2 月 9 日	木	B	ZUMBA45	⇒	変更なし	18:50 ~ 19:35	沖本眞理	⇒	安東夕菜
2 日 13 日	月	A	BODY COMBAT	⇒	休講	21:00 ~ 21:45	三隋智香子	⇒	休講
2 日 15 日	水	C	バレエ基礎入門	⇒	休講	20:45 ~ 21:15	nana	⇒	休講
2 月 16 日	木	B	BODY COMBAT	⇒	変更なし	12:45 ~ 13:30	スタッフ	⇒	KO-KI
2 月 16 日	木	B	CARDIO TRAINING	⇒	SH'BAM	13:50 ~ 14:20	SHIZUMA☆	⇒	KO-KI
2 月 16 日	木	B	CARDIO TRAINING	⇒	変更なし	14:30 ~ 14:45	SHIZUMA☆	⇒	KO-KI
2 月 16 日	木	B	ZUMBA45	⇒	変更なし	18:50 ~ 19:35	沖本眞理	⇒	安東夕菜
2 月 19 日	日	A	CARDIO TRAINING	⇒	SH'BAM	13:00 ~ 13:45	スタッフ	⇒	安東夕菜
2 月 19 日	日	B	BODY ATTACK	⇒	休講	15:30 ~ 16:15	KAZUTO	⇒	休講
2 月 20 日	月	C	ベーシックヨガ	⇒	キレイになるヨガ	13:00 ~ 14:00	MIZUKI	⇒	MANAH
2 月 20 日	月	A	ピラティス	⇒	ハタヨガ	14:05 ~ 14:50	河西ひとみ	⇒	羽原
2 月 20 日	月	C	フローヨガ	⇒	幸せの呼吸法	14:30 ~ 15:30	MIZUKI	⇒	MANAH
2 月 21 日	火	P	アクアウォーク	⇒	休講	10:30 ~ 11:00	河西ひとみ	⇒	休講
2 月 21 日	火	P	アクア45	⇒	休講	11:15 ~ 12:00	河西ひとみ	⇒	休講
2 月 21 日	火	C	ボディメイクヨガ	⇒	キレイになるヨガ	19:30 ~ 20:15	河西ひとみ	⇒	MANAH
2 月 22 日	水	C	ハタヨガ	⇒	休講	10:25 ~ 11:10	河西ひとみ	⇒	休講
2 日 22 日	水	C	バレエ基礎入門	⇒	リラックスヨガ	20:45 ~ 21:30	nana	⇒	ミッツ
2 月 25 日	土	C	ピラティス	⇒	朝ヨガ	10:30 ~ 11:15	河西ひとみ	⇒	SHOKO
2 日 25 日	土	C	ソフトホットヨガ	⇒	変更なし	11:45 ~ 12:30	河西ひとみ	⇒	SHOKO
2 月 26 日	日	B	BODY ATTACK	⇒	休講	15:30 ~ 16:15	KAZUTO	⇒	休講
2 月 28 日	火	C	ハタヨガ	⇒	変更なし	20:45 ~ 21:30	ミッツ	⇒	河西ひとみ