

代行表(10月18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 19 日	日	A	フラダンス45	⇒	ZUMBA45	10:30 ~ 11:15	みどり	⇒	TELU
10 月 19 日	日	B	整腰・骨盤調整30	⇒	フィットネスフラ30	11:30 ~ 12:00	みどり	⇒	TELU
10 月 19 日	日	B	マットストレッチ45	⇒	休講	12:35 ~ 13:20	SEIYA	⇒	休講
10 月 19 日	日	A	ZUMBA45	⇒	MEGA DANZ45	15:10 ~ 15:55	Reiko	⇒	IZUMI
10 月 19 日	日	A	エアロ45	⇒	HIPHOP45	16:15 ~ 17:00	Reiko	⇒	IZUMI
10 月 20 日	月	C	ベーシックヨガ45	⇒	変更なし	13:00 ~ 13:45	MIKA	⇒	MIZUKI
10 月 20 日	月	C	ハタヨガ45	⇒	フローヨガ45	14:00 ~ 14:45	MIKA	⇒	MIZUKI
10 月 20 日	月	A	BODY COMBAT45	⇒	変更なし	21:00 ~ 21:45	三随智香子	⇒	SEIYA
10 月 21 日	火	A	SALSATION@60	⇒	変更なし	18:25 ~ 19:25	HIROMI☆	⇒	TOMO
10 月 22 日	水	A	MEGA DANZ60	⇒	リトモス60	19:40 ~ 20:40	IZUMI	⇒	岸本さおり
10 月 26 日	日	C	骨盤底筋トレーニングヨガ60	⇒	ストレッチボール&ストレッチ45	15:30 ~ 16:15	羽原	⇒	みどり
10 月 26 日	日	C	ヨガニドラ45	⇒	ルーシーダットン45	16:30 ~ 17:15	羽原	⇒	みどり
10 月 27 日	月	C	ベーシックヨガ45	⇒	変更なし	13:00 ~ 13:45	MIKA	⇒	MIZUKI
10 月 27 日	月	C	ハタヨガ45	⇒	フローヨガ45	14:00 ~ 14:45	MIKA	⇒	MIZUKI
10 月 27 日	月	A	BODY COMBAT45	⇒	変更なし	21:00 ~ 21:45	三随智香子	⇒	SEIYA
10 月 29 日	水	A	初級エアロ45	⇒	HIPHOP	18:30 ~ 19:15	Takamatsu	⇒	IZUMI
11 月 22 日	土	B	エアロ45	⇒	ラテンエアロ45	14:15 ~ 15:00	岸本さおり	⇒	北本愛美
11 月 22 日	土	B	リトモス45	⇒	マサラバングラ45	15:30 ~ 16:15	岸本さおり	⇒	北本愛美

代行表(10月1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
9 月 2 日	火	B	BODY ATTACK45 ⇒ 休講	19:55 ~ 20:40	あつし ⇒ 休講
9 月 4 日	木	C	メイクアップボディ45 ⇒ 骨盤ダイエット45	13:00 ~ 13:45	KYOKA ⇒ Hiromi♥
9 月 4 日	木	C	リフレッシュストレッチ45 ⇒ ストレッチヨガ45	14:05 ~ 14:50	KYOKA ⇒ Hiromi♥
9 月 6 日	土	B	バレトン60 ⇒ 休講	11:35 ~ 12:35	Takamatsu ⇒ 休講
9 月 6 日	土	B	チャレンジJAZZダンス45 ⇒ マサラバングラ45	13:15 ~ 14:00	Takamatsu ⇒ 北本愛美
9 月 10 日	水	C	ヨガ〜太陽礼拝〜45 ⇒ 休講	14:20 ~ 15:05	shoco ⇒ 休講
9 月 21 日	日	A	フラダンス45 ⇒ ZUMBA45	10:30 ~ 11:15	みどり ⇒ TELU
9 月 21 日	日	B	整腰・骨盤調整30 ⇒ フィットネスフラ30	11:30 ~ 12:00	みどり ⇒ TELU
9 月 22 日	月	A	BODY COMBAT45 ⇒ 変更なし	21:00 ~ 21:45	三随智香子 ⇒ SEIYA
9 月 25 日	木	B	CHOREOLOGYby SALSATION®50 ⇒ 休講	11:25 ~ 12:15	HIROMI☆ ⇒ 休講
9 月 25 日	木	A	SALSATION®60 ⇒ 休講	12:45 ~ 13:45	HIROMI☆ ⇒ 休講
9 月 27 日	土	B	エアロ45 ⇒ X55	14:15 ~ 15:00	岸本さおり ⇒ SEIYA
9 月 27 日	土	B	リトモス45 ⇒ 休講	15:30 ~ 16:15	岸本さおり ⇒ 休講
9 月 29 日	月	C	ベーシックヨガ45 ⇒ ストレッチヨガ45	13:00 ~ 13:45	MIKA ⇒ Hiromi♥
9 月 29 日	月	C	ハタヨガ45 ⇒ 変更なし	14:00 ~ 14:45	MIKA ⇒ Hiromi♥
9 月 30 日	火	A	SALSATION®60 ⇒ 変更なし	18:25 ~ 19:25	HIROMI☆ ⇒ TOMO

代行表(8月28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
8 月 2 日	土	A	ZUMBA 60	⇒	変更なし	14:10 ~ 15:10	miki	⇒	沖本真理
8 月 2 日	土	A	マットストレッチ 45	⇒	リンパストレッチ 45	15:40 ~ 16:25	miki	⇒	沖本真理
8 月 4 日	月	B	FightDo45	⇒	変更なし	11:40 ~ 12:25	静真	⇒	RYU
8 月 4 日	月	A	バレトン 50	⇒	STRONG Nation30	14:00 ~ 14:30	miki	⇒	重田舞
8 月 4 日	月	A	ウェーブストレッチ 60	⇒	ストレッチ 45	14:45 ~ 15:30	miki	⇒	重田舞
8 月 7 日	木	B	FightDo45	⇒	変更なし	19:50 ~ 20:35	静真	⇒	RYU
8 月 9 日	土	A	ZUMBA 60	⇒	変更なし	14:10 ~ 15:10	miki	⇒	沖本真理
8 月 9 日	土	A	マットストレッチ 45	⇒	リンパストレッチ 45	15:40 ~ 16:25	miki	⇒	沖本真理
8 月 12 日	火	A	ヨガストレッチ 45	⇒	休講	10:30 ~ 11:15	kayo	⇒	休講
8 月 20 日	水	C	Hot Hatha Yoga Detox60	⇒	ハタヨガデトックス 60	18:30 ~ 19:30	Hiromi♥	⇒	MIKA
8 月 20 日	水	C	呼吸ひろがるヨガ 45	⇒	ベーシックヨガ 45	19:45 ~ 20:30	Hiromi♥	⇒	MIKA
8 月 21 日	木	A	エアロ 40	⇒	変更なし	10:30 ~ 11:10	重田舞	⇒	岸本さおり
8 月 21 日	木	A	ZUMBA 45	⇒	リトモス 45	11:35 ~ 12:20	重田舞	⇒	岸本さおり
8 月 24 日	日	B	トレーニング基礎 30	⇒	休講	10:30 ~ 11:00	静真	⇒	休講
8 月 24 日	日	A	FightDo45	⇒	休講	14:10 ~ 14:55	静真	⇒	休講
8 月 26 日	火	B	BODY ATTACK45	⇒	休講	19:55 ~ 20:40	あつし	⇒	休講
8 月 28 日	木	B	FightDo45	⇒	変更なし	12:45 ~ 13:30	RYU	⇒	静真
8 月 28 日	木	B	BODY PUMP 30	⇒	トレーニング基礎 30	14:00 ~ 14:30	RYU	⇒	静真
8 月 28 日	木	A	BODY COMBAT 45	⇒	変更なし	21:10 ~ 21:55	Atsushi	⇒	あつし
8 月 30 日	土	B	BODY PUMP 45	⇒	休講	10:30 ~ 11:15	RYU	⇒	休講
8 月 31 日	日	A	フラダンス 45	⇒	JAZZダンス 45	10:30 ~ 11:15	みどり	⇒	Takamatsu
8 月 31 日	日	B	整腰・骨盤調整 30	⇒	バレトン	11:30 ~ 12:00	みどり	⇒	Takamatsu

代行表(7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
7月1日	火	B	BODY ATTACK45 ⇒ BODY PUMP45	19:55 ~ 20:40	あつし ⇒ RYU
7月3日	木	C	メイクアップボディ45 ⇒ ピラティス45	13:00 ~ 13:45	KYOKA ⇒ 久波玲子
7月3日	木	C	リフレッシュストレッチ45 ⇒ アクティブヨガ45	14:05 ~ 14:50	KYOKA ⇒ 久波玲子
7月10日	木	C	デトックスフロー45 ⇒ ハタヨガデトックス45	18:30 ~ 19:15	YUZU ⇒ Hiromi♥
7月10日	木	C	リラックスヨガ45 ⇒ 変更なし	19:45 ~ 20:30	YUZU ⇒ Hiromi♥
7月13日	日	C	骨盤底筋トレーニングヨガ60 ⇒ 休講	15:30 ~ 16:30	羽原 ⇒ 休講
7月13日	日	C	ヨガニドラ～眠るヨガ～45 ⇒ 休講	16:50 ~ 17:35	羽原 ⇒ 休講
7月14日	月	C	ハタヨガ45 ⇒ 変更なし	10:30 ~ 11:15	住谷奈緒子 ⇒ Hiromi♥
7月14日	月	B	足裏整える&ストレッチ45 ⇒ ヨガストレッチ30	10:30~11:00 (時間変更)	shoco ⇒ Kayo
7月14日	月	C	脂肪燃焼ヨガ45 ⇒ 骨盤ダイエット45	11:45 ~ 12:30	shoco ⇒ Hiromi♥
7月24日	木	B	フラダンス45 ⇒ フィットネスフラ45	15:15~16:00 (時間変更)	みどり ⇒ TELU
7月26日	土	C	ピラティス45 ⇒ 自力整体☆前半45	10:30 ~ 11:15	河西ひとみ ⇒ 長宗裕美
7月26日	土	C	ソフトホットヨガ45 ⇒ 自力整体☆後半45	11:45 ~ 12:30	河西ひとみ ⇒ 長宗裕美
7月27日	日	A	フラダンス45 ⇒ フィットネスフラ30	10:30~11:00 (時間変更)	みどり ⇒ TELU
7月27日	日	B	整腰・骨盤調整30 ⇒ ZUMBA45	11:15~12:00 (時間変更)	みどり ⇒ TELU

代行表(6月26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
6月1日	日	B	トレーニング基礎30	⇒	休講	10:30 ~ 11:00	静真	⇒	休講
6月1日	日	A	FightDo45	⇒	BODYCOMBAT 45	14:10 ~ 14:55	静真	⇒	あつし
6月3日	火	A	SALSATION®60	⇒	変更なし	18:25 ~ 19:25	HIROMI☆	⇒	TOMO
6月4日	水	A	MEGA DANZ45	⇒	PARTY GROOVE 45	10:30 ~ 11:15	IZUMI	⇒	KACO
6月4日	水	A	バレトン45	⇒	ピラティス45	11:40 ~ 12:25	IZUMI	⇒	KACO
6月5日	木	B	CHOREOLOGYby SALSATION®50	⇒	休講	11:25 ~ 12:15	HIROMI☆	⇒	休講
6月5日	木	A	SALSATION®60	⇒	休講	12:45 ~ 13:45	HIROMI☆	⇒	休講
6月7日	土	A	リトモス45	⇒	休講	10:30 ~ 11:15	梶川倫世	⇒	休講
6月7日	土	A	MEGA DANZ45	⇒	休講	11:30 ~ 12:15	梶川倫世	⇒	休講
6月7日	土	C	アシュタンガヨガ60	⇒	初めての アシュタンガヨガ60	13:00 ~ 14:00	SUU	⇒	Hiromi♥
6月7日	土	C	リセットヨガ60	⇒	休講	14:15 ~ 15:15	SUU	⇒	休講
6月8日	日	A	BODY ATTACK45	⇒	変更なし	13:00 ~ 13:45	あつし	⇒	ムヤヤ
6月10日	火	A	SALSATION®60	⇒	変更なし	18:25 ~ 19:25	HIROMI☆	⇒	TOMO
6月12日	木	B	CHOREOLOGYby SALSATION®50	⇒	休講	11:25 ~ 12:15	HIROMI☆	⇒	休講
6月12日	木	A	SALSATION®60	⇒	休講	12:45 ~ 13:45	HIROMI☆	⇒	休講
6月14日	土	P	アクア45	⇒	変更なし	13:00~13:45 (時間変更)	TELU	⇒	河西ひとみ
6月14日	土	P	アクアZUMBA30	⇒	休講	13:30 ~ 14:00	TELU	⇒	休講
6月14日	土	A	ZUMBA60	⇒	休講	14:10 ~ 15:10	miki	⇒	休講
6月15日	日	A	整腰・骨盤調整30	⇒	休講	10:30 ~ 11:00	みどり	⇒	休講
6月15日	日	A	フラダンス45	⇒	ZUMBA60	10:30~11:30 (時間変更)	みどり	⇒	TELU
6月16日	月	A	リトモス45	⇒	休講	11:30 ~ 12:15	梶川倫世	⇒	休講
6月16日	月	A	BODYJAM60	⇒	休講	12:35 ~ 13:35	梶川倫世	⇒	休講
6月16日	月	A	BODYCOMBAT 45	⇒	変更なし	21:00 ~ 21:45	三随智香子	⇒	SEIYA
6月18日	水	A	リトモス45	⇒	休講	12:50 ~ 13:55	梶川倫世	⇒	休講
6月18日	水	A	ZUMBA45	⇒	変更なし	13:55 ~ 14:40	梶川倫世	⇒	沖本真理
6月22日	日	A	BODY ATTACK45	⇒	変更なし	13:00 ~ 13:45	あつし	⇒	ムヤヤ
6月23日	月	A	BODYCOMBAT 45	⇒	休講	21:00 ~ 21:45	三随智香子	⇒	休講
6月24日	火	A	モダンJAZZベーシック45	⇒	HIPHOP45	13:00 ~ 13:45	Takamatsu	⇒	IZUMI
6月24日	火	A	バレトン45	⇒	休講	14:15 ~ 15:00	Takamatsu	⇒	休講
6月25日	水	A	JAZZダンス60	⇒	ダンスコリオ60	15:20 ~ 16:20	Takamatsu	⇒	KACO
6月25日	水	A	初級エアロ45	⇒	HIPHOP45	18:30 ~ 19:15	Takamatsu	⇒	IZUMI
6月26日	木	B	FightDo45	⇒	休講	19:50 ~ 20:35	静真	⇒	休講
6月29日	日	C	マイルドフローヨガ45	⇒	ピラティス45	13:00 ~ 13:45	AYU	⇒	重田舞
6月29日	日	C	アクティブフローヨガ45	⇒	コンディショニング ストレッチ45	14:00 ~ 14:45	AYU	⇒	重田舞
6月29日	日	C	骨盤底筋トレーニングヨガ60	⇒	ストレッチポール コンディショニング45	15:15~16:00 (時間変更)	羽原	⇒	みどり
6月29日	日	C	ヨガニドラ～眠るヨガ～45	⇒	ルーシーダットン45	16:15~17:00 (時間変更)	羽原	⇒	みどり

代行表(6月26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
5 月 11 日	日	C	マイルドフローヨガ45	⇒	休講	13:00 ~ 13:45	AYU ⇒ 休講
5 月 11 日	日	C	アクティブフローヨガ45	⇒	休講	14:00 ~ 14:45	AYU ⇒ 休講
5 月 12 日	月	C	ハタヨガ45	⇒	変更なし	10:30 ~ 11:15	住谷奈緒子 ⇒ Hiromi♥
5 月 12 日	月	A	BODYCOMBAT60	⇒	変更なし	21:00 ~ 21:45	三随智香子 ⇒ SEIYA
5 月 13 日	火	C	ヨガ45	⇒	変更なし	18:25 ~ 19:10	羽原 ⇒ AYU
5 月 31 日	土	A	エアロ30	⇒	変更なし	16:55 ~ 17:25	重田舞 ⇒ miki
5 月 31 日	土	A	STRONGNation30	⇒	ピラティス	17:40 ~ 18:10	重田舞 ⇒ miki

記入
なし

代行表(4月24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
4 月 1 日	火	C	身体ほぐしヨガ45 ⇒ リラックスヨガ45	13:00 ~ 13:45	shoco ⇒ 河西ひとみ
4 月 1 日	火	B	BODYCOMBAT45 ⇒ 変更なし	13:00 ~ 13:45	あつし ⇒ SEIYA
4 月 1 日	火	C	ストレッチボールとボールリリース45 ⇒ ストレッチボール45	14:00 ~ 14:45	shoco ⇒ SEIYA
4 月 2 日	水	C	ヨガ〜太陽礼拝〜45 ⇒ ヨガ〜月礼拝〜45	14:20 ~ 15:05	shoco ⇒ 羽原
4 月 3 日	木	C	メイクアップボディ45 ⇒ 休講	13:00 ~ 13:45	KYOKA ⇒ 休講
4 月 3 日	木	C	リフレッシュストレッチ45 ⇒ 休講	14:05 ~ 14:50	KYOKA ⇒ 休講
4 月 6 日	日	A	ZUMBA45 ⇒ 休講	11:35 ~ 12:20	みどり ⇒ 休講
4 月 6 日	日	B	DISCOMIX45 ⇒ 休講	12:45 ~ 13:30	みどり ⇒ 休講
4 月 6 日	日	B	整腰・骨盤調整45 ⇒ 休講	13:55 ~ 14:40	みどり ⇒ 休講
4 月 7 日	月	B	整腰・骨盤調整45 ⇒ 休講	14:00 ~ 14:45	みどり ⇒ 休講
4 月 7 日	月	B	フラダンス45 ⇒ 休講	15:00 ~ 15:45	みどり ⇒ 休講
4 月 10 日	木	B	CHOREOLOGYby SALSATION® ⇒ 休講	11:25 ~ 12:15	HIROMI☆ ⇒ 休講
4 月 10 日	木	A	SALSATION® ⇒ 休講	12:45 ~ 13:45	HIROMI☆ ⇒ 休講
4 月 13 日	日	C	常盤園 トレーニングヨガ60 ⇒ 脂肪燃焼ヨガ	15:30 ~ 16:30	羽原 ⇒ shoco
4 月 13 日	日	C	ヨガニドラ ~着るヨガ~45 ⇒ ポールリリース	16:50 ~ 17:35	羽原 ⇒ shoco
4 月 15 日	火	C	身体ほぐしヨガ45 ⇒ リラックスヨガ45	13:00 ~ 13:45	shoco ⇒ 河西ひとみ
4 月 15 日	火	B	BODYCOMBAT45 ⇒ 変更なし	13:00 ~ 13:45	あつし ⇒ SEIYA
4 月 15 日	火	C	ストレッチボールとボールリリース45 ⇒ ストレッチボール45	14:00 ~ 14:45	shoco ⇒ SEIYA
4 月 19 日	土	A	リトモス45 ⇒ 休講	10:30 ~ 11:15	梶川倫世 ⇒ 休講
4 月 19 日	土	A	MEGA DANZ45 ⇒ 休講	11:30 ~ 12:15	梶川倫世 ⇒ 休講
4 月 24 日	木	B	ZUMBA45 ⇒ マサラバングラ45	18:50 ~ 19:35	沖本眞理 ⇒ 北本愛美
4 月 24 日	木	B	リンパストレッチ45 ⇒ ラテンエクスペリエンスコンサルサ45	20:00 ~ 20:45	沖本眞理 ⇒ 北本愛美
4 月 24 日	木	B	CHOREOLOGYby SALSATION®50 ⇒ 休講	11:25 ~ 12:15	HIROMI☆ ⇒ 休講
4 月 24 日	木	A	SALSATION®60 ⇒ 休講	12:45 ~ 13:45	HIROMI☆ ⇒ 休講
4 月 24 日	木	B	初級フラダンス40 ⇒ 休講	15:05 ~ 15:45	みどり ⇒ 休講
4 月 24 日	木	B	フラダンス45 ⇒ 休講	15:55 ~ 16:40	みどり ⇒ 休講
4 月 26 日	土	A	BODYCOMBAT60 ⇒ 変更なし	12:45 ~ 13:45	あつし ⇒ SEIYA
4 月 27 日	日	A	フラダンス45 ⇒ フィットネスフラ45	10:25 ~ 11:10	みどり ⇒ TELU
4 月 27 日	日	A	ZUMBA45 ⇒ 変更なし	11:35 ~ 12:20	みどり ⇒ TELU
4 月 27 日	日	B	DISCOMIX45 ⇒ JAZZダンス45	12:45 ~ 13:30	みどり ⇒ Takamatsu
4 月 27 日	日	B	整腰・骨盤調整45 ⇒ バレトン45	13:55 ~ 14:40	みどり ⇒ Takamatsu
4 月 27 日	日	A	BODY ATTACK45 ⇒ 変更なし	13:00 ~ 13:45	あつし ⇒ ムヤヤ

代行申請書

記入

なし

急遽

で

連絡あり

申請書

記入なし

代行表(3月31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
3 月 1 日	土	A	リトモス45 ⇒ 休講	10:30 ~ 11:15	梶川倫世 ⇒ 休講
3 月 1 日	土	A	MEGA DANZ45 ⇒ 休講	11:30 ~ 12:15	梶川倫世 ⇒ 休講
3 月 1 日	土	B	バレトン60 ⇒ ポールストレッチ	11:35 ~ 12:35	Takamatsu ⇒ shoco
3 月 1 日	土	B	チャレンジJAZZダンス45 ⇒ 休講	13:00 ~ 13:45	Takamatsu ⇒ 休講
3 月 5 日	水	B	BODY ATTACK45 ⇒ 変更なし	19:45 ~ 20:30	ムヤヤ ⇒ あつし
3 月 9 日	日	A	フラダンス45 ⇒ フィットネスフラ45	10:25 ~ 11:10	みどり ⇒ TELU
3 月 9 日	日	A	ZUMBA45 ⇒ 変更なし	11:35 ~ 12:20	みどり ⇒ TELU
3 月 9 日	日	B	DISCOMIX45 ⇒ ラテンエアロ45	12:45 ~ 13:30	みどり ⇒ 羽原
3 月 9 日	日	B	整腰・骨盤調整45 ⇒ トレーニング骨盤調整45	13:55 ~ 14:40	みどり ⇒ 羽原
3 月 12 日	水	B	BODY ATTACK45 ⇒ 変更なし	19:45 ~ 20:30	ムヤヤ ⇒ あつし
3 月 19 日	水	B	BODY ATTACK45 ⇒ 変更なし	19:45 ~ 20:30	ムヤヤ ⇒ あつし
3 月 22 日	土	P	アクア45 ⇒ 変更なし	12:30 ~ 13:15	TELU ⇒ chami
3 月 22 日	土	P	アクアZUMBA30 ⇒ 変更なし	13:30 ~ 14:00	TELU ⇒ chami
3 月 23 日	日	C	マイルドフローヨガ45 ⇒ 休講	13:00 ~ 13:45	AYU ⇒ 休講
3 月 23 日	日	C	アクティブフローヨガ45 ⇒ 休講	14:00 ~ 14:45	AYU ⇒ 休講
3 月 25 日	火	P	アクアZUMBA30 ⇒ 休講	18:35 ~ 19:05	chami ⇒ 休講
3 月 25 日	火	A	ZUMBA60 ⇒ CHOREOLOGYby SALSATION®	19:45 ~ 20:45	chami ⇒ HIROMI☆
3 月 30 日	日	C	骨盤調整 トレーニングヨガ30 ⇒ ピラティス	15:30 ~ 16:15	羽原 ⇒ 重田舞
3 月 30 日	日	C	ヨガニドラ〜眠るヨガ〜45 ⇒ ベーシックヨガ45	17:00~17:45 (時間変更)	羽原 ⇒ MIKA

代行表(3月3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45 ⇒ 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45 ⇒ 変更なし	14:00 ~ 14:45	AYU ⇒ MIZUKI
2 月 4 日	火	C	ストレッチポールとボールリリース45 ⇒ ポールストレッチ	15:20 ~ 16:05	shoco ⇒ SEIYA
2 月 17 日	月	C	ベーシックヨガ60 ⇒ 変更なし	13:00 ~ 14:00	MIZUKI ⇒ d
2 月 17 日	月	C	フローヨガ60 ⇒ ハタヨガ60	14:30 ~ 15:30	MIZUKI ⇒ MIKA
2 月 19 日	水	A	MEGA DANZ45 ⇒ 休講	19:45 ~ 20:30	IZUMI ⇒ 休講
2 月 19 日	水	A	ボディコンディショニング50 ⇒ 休講	21:00 ~ 21:50	IZUMI ⇒ 休講
2 月 19 日	水	B	リトモス45 ⇒ 休講	21:00 ~ 21:45	岸本さおり ⇒ 休講
2 月 19 日	水	C	ディープブレスヨガ45 ⇒ 休講	19:45 ~ 20:30	Hiromi♥ ⇒ 休講
2 月 19 日	水	B	BODY ATTACK45 ⇒ 変更なし	19:20~20:05 (時間変更)	ムヤヤ ⇒ 変更なし
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 25 日	火	B	アイソレーション45 ⇒ 急遽休講	10:30 ~ 11:15	KACO ⇒ 急遽休講
2 月 25 日	火	B	PARTY GROOVE45 ⇒ 急遽休講	11:45 ~ 12:30	KACO ⇒ 急遽休講
2 月 26 日	水	B	BODY ATTACK45 ⇒ 変更なし	19:45 ~ 20:30	ムヤヤ ⇒ あつし
2 月 26 日	水	B	ピラティス45 ⇒ PUMP45	14:05 ~ 14:50	KACO ⇒ RYU

代行表(2月3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
1 月 4 日	土	A	STRONGNation45 ⇒ マットボディメイクトレーニング45	17:55 ~ 18:40	変更なし
1 月 18 日	土	B	BODY PUMP45 ⇒ BODY ATTACK45	10:30 ~ 11:15	RYU ⇒ ムヤヤ
1 月 26 日	日	B	トレーニング基礎30 ⇒ 休講	10:30 ~ 11:00	静真 ⇒ 休講
1 月 27 日	月	A	BODY COMBAT45 ⇒ 変更なし	21:00 ~ 21:45	三随智香子 ⇒ SEIYA

代行表(12月20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
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	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2nd ⇒ ヨガヨガ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	———— ⇒ YUZU
12月4日	水	C	ディープブレスヨガ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 腰痛トラブルにより 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 腰痛トラブルにより 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 プール水泳レッスン 急病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	CHOREOLOGYbySALSATION® ⇒ 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

代行表(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	チャリガ 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	骨盤調整 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 ~寝るヨガ~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 & Atsuehi
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	ボディ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	ボディ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 30' ヨガ 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	メイクアップボディ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

代行事表(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	沖本真理 ⇒ 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	沖本真理 ⇒ 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

代行表(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	SALSATION60	⇒	LesMills DANCE45	18:30 ~ 19:15	HIFOMI☆	⇒	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	周局り腰腿ストレッチ45	⇒	タカミストレッチ&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	骨盤腰腿ストレッチ45	⇒	体を伸ばすヨガ	19:45 ~ 20:30	KYOKA	⇒	久波 鈴子
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 鈴子
7月18日	木	A	ステップ40	⇒	ボルドブラ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	⇒	パレトン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	Takamestu	⇒	北本 愛美
7月31日	水	B	初級エアロ45	⇒	BODY PUMP45	18:30 ~ 19:15	Takamestu	⇒	RYU
7月31日	水	B	パレトン45	⇒	タカミストレッチ&コンディショニング	19:35 ~ 20:20	Takamestu	⇒	岸本さおり

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。

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	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 ⇒ 全身ボディケア	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 ⇒ ボディ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 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	ダンササイズ ⇒ 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	リンバストレッチ ⇒ 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	ダンササイズ ⇒ LesMills DANCE	14:15 ~ 14:45	あつし ⇒ 変更なし
5 月 15 日	水	A	ダンササイズ ⇒ 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	ダンササイズ ⇒ LesMills DANCE	14:15 ~ 14:45	あつし ⇒ 変更なし
5 月 22 日	水	A	ダンササイズ ⇒ 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	ダンササイズ ⇒ 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	ボルドブラ	⇒ マサラバングラ	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	shooo	⇒ 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	CHOREOGRAPHY&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・ポールヨガ	⇒ 休講	11:30 ~ 12:15	MANAH	⇒ 休講
4月14日	日	C	体軸ヨガ	⇒ 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	⇒ shooo
4月15日	月	A	MIXEDFIT	⇒ ZUMBA	19:45 ~ 20:30	HIROMI☆	⇒ KACO
4月15日	月	B	CHOREOGRAPHY&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・ポールヨガ	⇒ 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	⇒ shooo
4月23日	火	C	身体ほぐしヨガ	⇒ リラックスヨガ	13:00 ~ 13:45	shooo	⇒ 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	shooo	⇒ 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・ポールヨガ	⇒ 休講	11:30 ~ 12:15	MANAH	⇒ 休講
4月28日	日	C	体軸ヨガ	⇒ 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	⇒ エアロ初級30	13:00 ~ 13:30	あつし	⇒ 重田舞
4月28日	日	A	ダンササイズ	⇒ エアロ中級45	13:50 ~ 14:35	あつし	⇒ 重田舞
4月28日	日	A	HIT the Beat	⇒ 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 TRAINING40	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 TRAINING ⇒ HYPER TRAINING40	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 TRAINING ⇒ HYPER TRAINING	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	⇒ shooo
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	⇒ shooo
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	⇒ 歪み調整ヨガ	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	⇒ shooo
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	⇒ shooo
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	⇒ 肩周り調整ストレッチ	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	⇒ shooo
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	⇒ shooo
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	⇒ shooo
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	⇒ shooo
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	体軸ヨガ	⇒ 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	shooo	⇒ 緊急休講
2月14日	水	C	太極礼拝	⇒ 変更なし	14:20 ~ 15:05	shooo	⇒ 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	⇒ shooo
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	⇒ shooo
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	⇒ 歪み調整ヨガ	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	⇒ shooo
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	⇒ shooo
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	体軸ヨガ	⇒ 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	⇒ 肩周り調整ストレッチ	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	⇒ shooo
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	⇒ shooo
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30'	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	⇒ shooo
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	⇒ shooo
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	⇒ shooo
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	⇒ shooo
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	⇒ 歪み調整ヨガ	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	リンパストレッチ	⇒ リンパヨガ	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	HIITtheBeat	⇒ 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	ダンスサイズ30	⇒ 休講	18:45 ~ 19:15	あつし	⇒ 休講
1 月 31 日	水	A	HIITtheBeat45	⇒ 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～ゆるゆる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	HIIT & 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 ⇒ HIITtheBeat〜脚	19:40 ~ 20:25	安東夕菜 ⇒ あつし
10 月 5 日	木	B	STRONG Nation ⇒ HIITtheBeat〜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 ⇒ ペリーダンス	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	ポールリリース ⇒ 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 ⇒ ハロウィングダンスPARTY	19:35 ~ 20:35	安東夕菜 ⇒ IZUMI
10 月 12 日	木	B	STRONG Nation ⇒ HIITtheBeat〜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 ⇒ HIITtheBeat〜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 ⇒ HIITtheBeat〜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 ⇒ HIITtheBeat〜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

代行表(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 ⇒ バリーダンス	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 ⇒ 幸せの呼吸法〜5段階呼吸法をヨガで学ぶ〜	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

代行表(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

代行表(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 日 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	三崎智香子 ⇒ 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 日 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 ⇒ HITtheBeatby Breakkies*	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 土	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