

～10月スタジオレッスン代行・週替わりのお知らせ～

更新日:10/9

日付	曜日	時間	担当者	クラス	強度	代行者
10月17日	土	ピラティス 9:45～10:30	YUNA	Back&Arms	★★	ひろみ
10月18日	日	ピラティス 9:45～10:30	yuuka	BODY MAKE →BEGINNER+♪	★★	yuuka
10月20日	火	ピラティス 14:00～14:45	ようこ	LOWERBODY	★	HARUNA
10月24日	土	ピラティス 8:45～9:30	つぐは	STRETCH	★	宮崎玲子
10月24日	土	10:30～11:30	つぐは	シェイプアップヨガ ⇒イグニッションフロー	★★★	SHOKO
10月24日	土	15:30～16:30	yuuka	デトックスヨガ	★★	SHOKO
10月24日	土	17:00～18:00	yuuka	ビギナーヨガ	★	yuuka
10月26日	月	10:30～11:30	Fuyuko	デトックスヨガ	★	YOKO

10月26日	月	15:30~16:30	Ami	ビギナーヨガ	★	ミヤコ
--------	---	-------------	-----	--------	---	-----