

10月代行表一覧

ピラ					
10月18日(日)			10月27日(火)		
9:15~10:00 BASIC1 Wakaba ★	→	9:15~10:00 BASIC1 SHIORI ★	18:00~18:45 UPPER BODY Wakaba ★	→	18:00~18:45 UPPER BODY haino ★
10:15~11:00 BASIC2 Wakaba ★★	→	10:15~11:00 BASIC2 SHIORI ★★	19:15~20:00 BASIC2 with Cardio Tramp Wakaba ★★	→	19:15~20:00 BASIC2 haino ★★
10月19日(月)			20:30~21:15 BASIC1 Wakaba ★	→	20:30~21:15 BASIC1 haino ★
20:30~21:30 UPPER BODY Wakaba ★	→	20:30~21:30 UPPER BODY Ricco ★	10月29日(木)		
10月20日(火)			19:45~20:30 WAIST Wakaba ★★	→	19:45~20:30 WAIST haino ★★
18:00~18:45 UPPER BODY Wakaba ★	→	18:00~18:45 UPPER BODY haino ★	20:45~21:45 BODYMAKE Wakaba ★★	→	20:45~21:45 BODYMAKE haino ★★
19:15~20:00 BASIC2 with Cardio Tramp Wakaba ★★	→	19:15~20:00 BASIC2 haino ★★	10月30日(金)		
20:30~21:15 BASIC1 Wakaba ★	→	20:30~21:15 BASIC1 haino ★	19:30~20:30 ON THE BEAT2 Wakaba ★★	→	19:30~20:30 BODYMAKE Ricco ★★
10月22日(木)			20:45~21:30 LOWER BODY Wakaba ★	→	20:45~21:30 LOWER BODY Ricco ★
19:45~20:30 WAIST Wakaba ★★	→	19:45~20:30 WAIST SATOMI ★★			
20:45~21:45 BODYMAKE Wakaba ★★	→	20:45~21:45 BODYMAKE SATOMI ★★			

ヨガ					
10月18日(日)			10月29日(木)		
15:00~16:00 やさしい デトックスヨガ Wakaba ★	→	15:00~16:00 全身リカバリー さやか ★ リカバリーボール使用 詳細は別途資料参照	20:45~21:45 姿勢改善ヨガ きの ★★	→	20:45~21:45 リラックスヨガ haino ★
10月19日(月)			10月29日(木)		
13:30~14:30 ベーシックヨガ Wakaba ★★	→	13:30~14:30 ベーシックヨガ きの ★★	20:45~21:45 姿勢改善ヨガ きの ★★	→	20:45~21:45 リラックスヨガ KEINA ★
10月20日(火)			10月30日(金)		
19:00~20:00 ボディメイクヨガ haino ★★	→	19:00~20:00 ベーシックヨガ yukiko ★★	17:45~18:45 やさしい デトックスヨガ Wakaba ★	→	17:45~18:45 全身リカバリー きの ★ リカバリーボール使用 詳細は別途資料参照
10月22日(木)					
20:45~21:45 姿勢改善ヨガ きの ★★	→	20:45~21:45 リラックスヨガ haino ★			
10月27日(火)					
19:00~20:00 ボディメイクヨガ haino ★★	→	19:00~20:00 ボディメイクヨガ KEINA ★★			