レッスン代行表							更新日	2026/11/13
月	日	曜日	時間	スタジオ	担当者	プログラム	代行者	プログラム
11	15	日	15：00～	常温	まりな	全身シェイプ	rena	全身シェイプ
11	15	日	16：15～	常温	まりな	ストレッチングヨガ	rena	ストレッチングヨガ
11	20	金	13：20～	HOT	香里	リラックスヨガ★	Naoko	リラックスヨガ★
11	20	金	14：50～	HOT	香里	シェイプアップヨガ★★★	Naoko	シェイプアップヨガ★★★
11	21	土	14：00～	常温	CHISA	JAZZ90分	早川	バレエ90分
11	22	日	15：00～	常温	まりな	全身シェイプ	rena	全身シェイプ
11	22	日	16：15～	常温	まりな	ストレッチングヨガ	rena	ストレッチングヨガ
11	27	金	13：20～	HOT	香里	リラックスヨガ★	MAIKA	やさしいデトックスヨガ★
11	27	金	14：50～	HOT	香里	シェイプアップヨガ★★★	MAIKA	パワーヨガ★★★
11	28	土	16：30～	HOT	SAORI	やさしいデトックスヨガ★	rena	やさしいデトックスヨガ★
11	28	土	18：00～	HOT	SAORI	シェイプアップヨガ★★★	rena	シェイプアップヨガ★★★
12	4	金	13：20～	HOT	香里	リラックスヨガ★	MAIKA	やさしいデトックスヨガ★
12	4	金	14：50～	HOT	香里	シェイプアップヨガ★★★	MAIKA	パワーヨガ★★★
12	6	日	11：00～	常温	Ryo	UBOUND45	未定	未定
12	6	日	12：15～	常温	Ryo	ファイドウ45	未定	未定
12	15	火	15：30～	HOT	rena	ヴィンヤサヨガ	MOEKA	フローヨガ★★
12	23	水	10：30～	常温	荒木	ベーシックヨガ	未定	未定
12	27	日	10：30～	HOT	MOEKA	リフレッシュヨガ★★	rena	リフレッシュヨガ★★
12	27	日	12：00～	HOT	MOEKA	やさしいフローヨガ★	rena	やさしいフローヨガ★
12	28	月	19：45～	常温	翔里	パワーカーディオ60	未定	未定

は、緊急代行及び休講の表示です。