

8月レッスン代行表

更新日:7月17日

月	日	曜日	時間	担当者	プログラム	代行者	プログラム
8	1	土	16:30-17:30	ayaka	全身リカバリー ★	Aoi	全身リカバリー ★
	1	土	18:00-19:00	ayaka	パワーヨガ ★★★	スクリーン レッスン	①筋トレエクササイズ★★ ②シェイプアップヨガ ★★★
	7	金	18:30-19:30	ayaka	デトックスヨガ ★★	ai	ビギナーヨガ ★
	7	金	20:00-21:00	ayaka	やさしいフローヨガ ★	ai	ベーシックヨガ ★★

8月レッスン未定分

月	日	曜日	時間	担当者	プログラム	代行者	プログラム
8	12	水	13:30-14:30	ゆうほ	ビギナーヨガ ★	Aoi	全身リカバリー ★