

【7月 代行情報】

日付	時間	プログラム	担当者→代行者
7/4(日)	10:00~11:00	ベーシックヨーガ	良子⇒wakana
7/4(日)	12:00~13:00	インナーデトックスヨーガ	良子⇒wakana
7/8(木)	10:00~11:00	ベーシックヨーガ	MIKA⇒ria
7/8(木)	12:00~13:00	ボディシェイプ⇒骨盤調整ヨーガ	MIKA⇒Maimi
7/11(日)	16:00~17:00	パワーベーシックヨーガ⇒体幹バランスヨーガ	Ayumi⇒suzie
7/18(日)	8:00~9:00	リラックスヨーガ	Ai Mizutani⇒ria
7/28(水)	14:00~15:00	ボクシングエクササイズ⇒体幹コントロールストレッチ	MICHIYO⇒wakana

★週替わり★ 水曜日12:00~13:00

7/7(水)		美脚ヨーガ	wakana
7/14(水)		HOGURE	wakana
7/21(水)		美脚ヨーガ	wakana
7/28(水)		HOGURE	wakana

★週替わり★ 木曜日8:00~9:00

7/1(木)		ボクシングエクササイズ	高田
7/8(木)		バレトン	高田
7/15(木)		ボクシングエクササイズ	高田
7/22(木)		バレトン	高田
7/29(木)		ボクシングエクササイズ	高田

★週替わり★ 金曜日12:00~13:00

7/2(金)		ヒップアップ骨盤調整ヨーガ	Maimi
7/9(金)		ヒップアップ骨盤調整ヨーガ	Maimi
7/16(金)		ヒップアップ骨盤調整ヨーガ	Maimi
7/23(金)		溶岩浴	—
7/30(金)		溶岩浴	—

★週替わり★ 土曜日12:00~13:00

7/3(土)		体幹コントロールストレッチ	wakana
7/10(土)		HOGURE	wakana
7/17(土)		体幹コントロールストレッチ	wakana
7/24(土)		HOGURE	wakana
7/31(土)		体幹コントロールストレッチ	wakana

休館日

7月4日(日)午前中3レッスンまで営業

【7月 常温レッスン】

日付	時間	プログラム	担当者
7/3.10.17 .24.31(土)	10:00~11:15	美姿勢歪み改善ヨガ	Ayumi
7/3.10.17 .24.31(土)	11:45~13:00	美身調整ヨガ	Ayumi
7/4.11 .25(日)	10:00~11:00	予防医学×Eat&Yoga	Ai Mizutani