

レッスン代行表						更新日	2023/12/1
月	日	曜日	時間	担当者	プログラム	代行者	プログラム
12	6	水	16:15~	矢部	ウェーブストレッチ	yuuki	ストレッチポール
12	10	日	16:00~	CHIE	ヒーリングヨガ	荒木	ヒーリングヨガ
12	17	日	10:30~	haruka	リフレッシュヨガ	OTAE	リフレッシュヨガ
12	18	月	15:30~	矢部	エアロ・ロー	しん	ファイドウ
12	19	火	13:45~	石山	UBOUND30	AZU	UBOUND30
12	19	火	14:30~	石山	ファイドウ30	しん	ファイドウ30
12	19	火	20:15~	矢部	エアロ・ロー	AZU	UBOUND45
12	24	日	11:40~	しん	ファイドウ30	yuuki	ファイドウ30
12	24	日	12:20~	しん	パワーカーディオ45	丸山	パワーカーディオ45
12	25	月	10:30~	しん	パワーカーディオ45	丸山	パワーカーディオ45
12	25	月	14:30~	しん	ラディカルパワー45	石山	ラディカルパワー45
12	26	火	11:45~	水野	シェイプアップエクササイズ	yuuki	シェイプアップエクササイズ
12	26	火	12:30~	水野	ホットストレッチ	yuuki	ホットストレッチ
12	29	金	21:25~	佐藤	パワーカーディオ60	石山	パワーカーディオ60
は、緊急代行及び休講の表示です。							
は、特別レッスンの表示です。							