

●代行レッスン・休講レッスンのお知らせ

※ 都合によりご案内とは異なる場合があります。予めご了承ください。

日時	スタジオ	レッスン名		レッスン名	担当	
2/ 1 (金)	15:00~16:00	HOT	基本のハタヨガ	→	基本のハタヨガ (★~★★)	MAMI
	19:45~20:45	HOT	つながるヨガ	→	ヴィンヤサヨガ (★★~★★★)	MAMI
		常温	ウェーブリングストレッチ	→	コンディショニングヨガ (★~★★)	MASAMI
	21:00~22:00	HOT	ハタヨガビギナー	→	リラックスヨガ (★)	MASAMI
2/11 (月・祝)	13:30~14:30	HOT	セルフマッサージ&ストレッチ	→	シェイプサポート (★~★★)	YUKKO
	15:00~16:00	HOT	リンパトリートメントヨガ	→	HATHA YOGA (★~★★)	YUKKO
		常温	ヨガオリジナル	→	ハタヨガベーシック (★)	AYANO
2/12 (火)	15:00~16:00	常温	ハタヨガ	→	ベーシックヨガ (★)	RICO
	18:30~19:30	常温	ハタヨガ	→	ベーシックヨガ (★)	RICO
2/20 (水)	19:45~20:45	常温	ハタヨガ	→	ハタヨガ (★~★★)	MAMI
2/21 (木)	10:30~11:30	常温	シェイプ☆バランス	→	ハッピースマイル~顔ヨガ~ (★)	MAKOTO
2/25 (月)	15:00~16:00	HOT	リンパトリートメントヨガ	→	HATHA YOGA (★~★★)	YUKKO
2/26 (火)	15:00~16:00	常温	ハタヨガ	→	ハタヨガビギナー (★)	YUKKO
	18:30~19:30	常温	ハタヨガ	→	ハタヨガビギナー (★)	YUKKO
2/27 (水)	19:45~20:45	常温	ハタヨガ	→	ハタヨガ (★~★★)	MAMI
2/28 (木)	10:30~11:30	常温	シェイプ☆バランス	→	ハッピースマイル~顔ヨガ~ (★)	MAKOTO
	12:00~13:00	HOT	セルフマッサージ&ストレッチ	→	リンパトリートメントヨガ (★)	MAKOTO

●週替わりレッスンのお知らせ

※ 都合によりご案内とは異なる場合があります。予めご了承ください。

毎週火曜日	5日	19:45~20:45	常温	ZUMBA (★~★★★)	SATOMI
	12日			ストレングス (★?~★★★)	HIROTO
	19日			ZUMBA (★~★★★)	SATOMI
	26日			ストレングス (★?~★★★)	HIROTO
毎週木曜日	7日	19:45~20:45	HOT	HOT PILATES (★~★★)	YUKKO
	14日			フローヨガ (★★~★★★)	RIE
	21日			HOT PILATES (★~★★)	YUKKO
	28日			フローヨガ (★★~★★★)	RIE
	7日	19:45~20:45	常温	コンディショニング (★~★★)	TOKI
	14日			ビギナーピラティス (★)	YUKKO
	21日			コンディショニング (★~★★)	TOKI
28日	ビギナーピラティス (★)			YUKKO	