

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
12	1	月	19:45~	常温	石山	ファイドウ45	水野	ファイドウ45
12	1	月	20:45~	常温	石山	UBOUND45	矢部	バーベルエクササイズ
12	2	火	12:45~	常温	村岡	バレエ	松下	バレエ
12	2	火	13:45~	常温	石山	ファイドウ45	矢部	エアロ・ロー
12	2	火	13:45~	HOT	村岡	ヒーリングヨガ ★	松下	リラックスヨガ ★
12	2	火	14:45~	常温	石山	美尻トレ	矢部	美尻トレ
12	3	水	10:30~	HOT	淡川	骨盤コンディショニングヨガ ★★	YUI	骨盤コンディショニングヨガ ★★
12	6	土	10:30~	HOT	碧	やさしいデトックスヨガ ★	TO-MA	ビギナーヨガ ★
12	7	日	10:30~	HOT	AKANE	リフレッシュヨガ ★★	Akino	リフレッシュヨガ ★★
12	7	日	12:00~	HOT	AKANE	ビギナーヨガ ★	Akino	ビギナーヨガ ★
12	13	土	16:30~	HOT	高木	ボディメイクヨガ ★★	SAORI	ボディメイクヨガ ★★
12	20	土	16:30~	HOT	高木	ボディメイクヨガ ★★	Ayumi	ボディメイクヨガ ★★
12	21	日	16:10~	HOT	CHIE	ヒーリングヨガ ★	早川	ヒーリングヨガ ★
12	21	日	17:40~	HOT	CHIE	ボディメイクピラティス ★★	早川	ミニボールコンディショニング ★★
12	27	土	16:30~	HOT	高木	ボディメイクヨガ ★★	Ayumi	ボディメイクヨガ ★★

は、緊急代行及び休講の表示です。