

代行情報			
7月7日(月)	8:00～9:00	ヒーリングヨガ	Kuu→yurika
7月7日(月)	9:30～10:30	骨盤底筋トレーニング→ベーシックヨガ	Kuu→yurika
7月10日(木)	11:30～12:30	骨盤底筋エクササイズ→ピラティス	AYAKO→EMIRI
7月10日(木)	13:00～14:00	巻き肩解消ヨガ→ビューティーケア	AYAKO→EMIRI
7月25日(金)	17:30～16:30	ストレッチベーシック→パワーフローヨガ	MICHIYO→Fujio
7月25日(金)	19:00～20:00	ボクシング→ナイトヨガ	MICHIYO→Fujio

週替り			
7月7日(月)	12:30～13:30	反り腰予防改善トレーニング～肩こり解消～	Naoko
7月14日(月)	12:30～13:30	反り腰予防改善トレーニング～腰痛解消～	Naoko
7月21日(月)	12:30～13:30	反り腰予防改善トレーニング～姿勢改善～	Naoko
7月28日(月)	12:30～13:30	反り腰予防改善トレーニング～肩こり解消～	Naoko
7月5日(土)	8:00～9:00	リラックスヨガ	yurika
7月12日(土)	8:00～9:00	ステップdeシェイプ	MICHIYO
7月19日(土)	8:00～9:00	リラックスヨガ	yurika
7月26日(土)	8:00～9:00	ビューティーケア	KIYO
7月5日(土)	9:30～10:30	ベーシックヨガ	yurika
7月12日(土)	9:30～10:30	ストレッチベーシック	MICHIYO
7月19日(土)	9:30～10:30	ベーシックヨガ	yurika
7月26日(土)	9:30～10:30	ファンクショナルローラーピラティス®	KIYO

イベント&特別プログラム			
7月21日(月)	8:00～9:15	【有料75分イベント】タイ古式ヨガ	Kuu
7月21日(月)	15:30～16:30	床バレエ ピュアパワー+コア	SASAMI