

代行情報			
11月3日(月)	12:30～13:30	反り腰予防改善週替わりトレーニング→デトックスヨガ	Naoko→NAO
11月3日(月)	14:00～15:00	ストレッチベーシック→アロマビューティーヨガ	Naoko→NAO
11月14日(金)	9:30～10:30	経絡ヨガ→ビューティーケア	FUKI→EMIRI
11月14日(金)	11:00～12:00	ピラティス	FUKI→EMIRI
11月14日(金)	14:00～15:00	ROLL YOGA→床バレエ ボディメイク	唯→SASAMI
11月18日(火)	12:30～13:30	セラピーボール→ストレッチベーシック	AYAKO→岡本
11月18日(火)	14:00～15:00	骨盤底筋エクササイズ→ルーシーダットンヨガ	AYAKO→岡本
11月19日(水)	11:00～12:00	ビューティーケア→美脚ヨガ	EMIRI→yurika
11月19日(水)	12:30～13:30	ピラティス→床バレエ ボディメイク	EMIRI→SASAMI
11月27日(木)	19:00～20:00	Booty Boom→ピラティス	ヨシ→Sako
11月27日(木)	20:20～21:20	リラックス&リリース→ビューティーケア	ヨシ→Sako
11月28日(金)	17:30～18:30	ストレッチベーシック→パワーフローヨガ	MICHIYO→Fujio
11月28日(金)	19:00～20:00	ボクシング→ナイトヨガ	MICHIYO→Fujio
11月30日(日)	8:00～9:00	ビューティーケア→ヒーリングヨガ	MICHIYO→SASAMI
11月30日(日)	9:30～10:30	トータルボディシェイプ→床バレエ ボディメイク	MICHIYO→SASAMI
11月30日(日)	14:00～15:00	デトックスヨガ	NAO→優子

週替り			
11月10日(月)	12:30～13:30	反り腰予防改善トレーニング～姿勢改善～	Naoko
11月17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
11月24日(月)	12:30～13:30	反り腰予防改善トレーニング～腰痛解消～	Naoko
11月5日(水)	8:00～9:00	ととのいストレッチ	AKINO
11月12日(水)	8:00～9:00	リラックスヨガ	yurika
11月19日(水)	8:00～9:00	ととのいストレッチ	AKINO
11月26日(水)	8:00～9:00	ととのいストレッチ	AKINO
11月5日(水)	9:30～10:30	ゆったりフローヨガ	AKINO
11月12日(水)	9:30～10:30	美脚ヨガ	yurika
11月19日(水)	9:30～10:30	リラックスヨガ	yurika
11月26日(水)	9:30～10:30	ゆったりフローヨガ	AKINO

イベント&特別プログラム			
11月3日(月)	14:00～15:00	アロマビューティーヨガ	NAO
11月20日(木)	10:00～11:00	バーステップ	AKINO
11月24日(月)	8:00～9:15	【有料75分イベント】タイ古式ヨガ	Kuu

11月16日(日) 館内計画停電の為臨時休館