

代行情報			
1月10日(土)	11:00～12:00	Booty Boom→コアフローエクササイズ	ヨシ→ARENA
1月10日(土)	12:30～13:30	リラックス＆リリース→パワーエナジーヨガ	ヨシ→ARENA
1月11日(日)	11:00～12:00	ファンクショナルローラーピラティス®→ROLL YOGAベーシック	KIYO→唯
1月11日(日)	12:30～13:30	FRPストレッチ＆マッサージ→ビューティーケア	KIYO→唯
1月16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
1月16日(金)	19:00～20:00	ボクシング→ナイトヨガ	MICHIYO→Fujio
1月30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
1月30日(金)	19:00～20:00	ボクシング→ナイトヨガ	MICHIYO→Fujio

週替り			
1月5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
1月12日(月)	12:30～13:30	反り腰予防改善トレーニング～腰痛解消～	Naoko
1月19日(月)	12:30～13:30	反り腰予防改善トレーニング～姿勢改善～	Naoko
1月26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
1月7日(水)	8:00～9:00	ととのいストレッチ	AKINO
1月14日(水)	8:00～9:00	リラックスヨガ	yurika
1月21日(水)	8:00～9:00	ととのいストレッチ	AKINO
1月28日(水)	8:00～9:00	リラックスヨガ	yurika
1月7日(水)	9:30～10:30	ゆったりフローヨガ	AKINO
1月14日(水)	9:30～10:30	美脚ヨガ	yurika
1月21日(水)	9:30～10:30	ゆったりフローヨガ	AKINO
1月28日(水)	9:30～10:30	美脚ヨガ	yurika

イベント&特別プログラム			
1月12日(月)	8:00～9:15	【有料75分イベント】タイ古式ヨガ	Kuu
1月23日(金)	19:00～20:00	★ボクシング＆ブートキャンプ	MICHIYO
1月24日(土)	11:00～12:00	★【有料イベント】Body Trans Mania	ヨシ
1月24日(土)	15:30～16:30	★季節のアロマヨガ～冬～	NAO
1月25日(日)	11:00～12:00	ピラティスFRP	KIYO
1月25日(日)	18:30～19:45	【有料75分イベント】クリスタルボウル＆ヨガ	FUKI

★GUTENコラボレッスン！参加でGUTEN1本お渡し

1月1日(木)・2日(金)8:00～12:00 溶岩浴 3日(土)休館日 4日(日)より通常営業