

インストラクター・プログラム変更のお知らせ

更新日 2025/7/23

ACTIVE STUDIO

日付		時間			通常レッスン	→	変更レッスン	担当インストラクター	
8/1	金	12:15	-	13:15	ピラティス	→	ボールピラティス	Kei	→ Suiko
8/3	日	10:00	-	11:00	ベーシックヨガ	→	ピラティス	岩下明美	→ 加瀬望
8/3	日	11:15	-	12:00	エアロ初級			岩下明美	→ 加瀬望
8/3	日	12:15	-	13:00	ステップ初級	→	骨盤調整ストレッチ	岩下明美	→ 加瀬望
8/13	水	12:20	-	13:20	SALSATION			Ryon	→ Ayaka
8/13	水	13:35	-	14:35	からだコンディショニング	→	MEGADANZ	宮澤 真由美	→ 野々田好
8/14	木	15:55	-	16:55	Aerial hammock yoga 中級	→	ベーシックヨガ	LALA	→ 岩下明美
8/15	金	9:55	-	10:55	Aerial hammock yoga 初級	→	ボールピラティス	LALA	→ Suiko
8/15	金	12:15	-	13:15	ピラティス	→	BODYBALANCE	Kei	→ 桜井美恵
8/15	金	19:10	-	20:00	CHOREOLOGY			Ryon	→ Ayaka
8/18	月	12:20	-	13:05	エアロ初級	→	MEGADANZ	宮澤 真由美	→ 野々田好

STUDIO HERBS

日付		時間			通常レッスン	→	変更レッスン	担当インストラクター	
7/20	日	10:00	-	11:00	デトックスヨガ			Suiko	→ TORI
7/20	日	11:15	-	12:15	骨盤ヨガ	→	リラックスヨガ	Suiko	→ TORI
7/25	金	20:15	-	21:15	星空ヨガ	→	リラックスヨガ	HIKARI	→ TORI
8/1	金	11:00	-	12:00	リラックスピラティス	→	アロマヨガ	Kei	→ 桜井美恵
8/4	月	10:00	-	11:00	リラックスフローヨガ	→	骨盤ヨガ	フクダ ハナミ	→ Suiko
8/4	月	11:15	-	12:00	ミュージックヨガ	→	のびるヨガ	フクダ ハナミ	→ Suiko
8/4	月	12:20	-	13:20	デトックスヨガ	→	ほぐし整えヨガ	TORI	→ KOMAYU
8/4	月	13:35	-	14:00	リラックスヨガ	→	リラックスフローヨガ	TORI	→ KOMAYU
8/4	月	19:15	-	20:00	ミュージックヨガ	→	フローヨガ	フクダ ハナミ	→ YOSHIKO
8/4	月	20:15	-	21:15	パワーヨガ中級	→	リラックスヨガ	フクダ ハナミ	→ YOSHIKO
8/11	月	10:00	-	11:00	リラックスフローヨガ	→	ベーシックヨガ	フクダ ハナミ	→ 岩下明美
8/11	月	11:15	-	12:00	ミュージックヨガ	→	ゆらぎストレッチ	フクダ ハナミ	→ 岩下明美
8/11	月	12:20	-	13:20	デトックスヨガ	→	ベーシックヨガ	TORI	→ 岩下明美
8/11	月	13:35	-	14:20	リラックスヨガ			TORI	→ 岩下明美
8/15	金	11:00	-	12:00	リラックスピラティス	→	アロマヨガ	Kei	→ 桜井美恵
8/18	月	10:00	-	11:00	リラックスフローヨガ	→	ベーシックヨガ	フクダ ハナミ	→ 岩下明美
8/18	月	11:15	-	12:00	ミュージックヨガ	→	ゆらぎストレッチ	フクダ ハナミ	→ 岩下明美
8/18	月	12:20	-	13:20	デトックスヨガ	→	ほぐし整えヨガ	TORI	→ KOMAYU
8/18	月	13:35	-	14:00	リラックスヨガ	→	リラックスフローヨガ	TORI	→ KOMAYU
8/18	月	19:15	-	20:00	ミュージックヨガ	→	フローヨガ	フクダ ハナミ	→ YOSHIKO
8/18	月	20:15	-	21:15	パワーヨガ中級	→	リラックスヨガ	フクダ ハナミ	→ YOSHIKO

IN THE DRAK

日付		時間			通常レッスン	→	変更レッスン	担当インストラクター	
7/20	日	12:45	-	13:45	のびるヨガ	→	BODYBALANCE	Suiko	→ VR
7/24	木	12:20	-	13:20	LesmillsCORE	→	【有料】ヒザ・足の整え体操	VR	→ 藤井喜久子
8/4	月	12:30	-	13:15	CYCLE × MUSIC	→	MEGADANZ	フクダ ハナミ	→ 野々田好
8/14	木	15:00	-	15:45	Functional roller pillates	→	温活腸活ストレッチ	LALA	→ 岩下明美
8/15	金	11:10	-	12:00	Functional roller pillates	→	ローラーヨガ	LALA	→ Suiko
8/15	金	20:15	-	21:00	SALSATION			Ryon	→ Ayaka
8/18	月	10:30	-	11:00	ゆったリストレッチ			宮澤 真由美	→ 野々田好
8/18	月	11:15	-	12:00	からだコンディショニング	→	ベーシックヨガ	宮澤 真由美	→ 野々田好
6月～8月	月	16:45	-	17:30	LesmillsCORE			VR	