インストラクター・プログラム変更のお知らせ

更新日　2025/1/3

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		
1/4	土	10:20 － 11:20	パワーヨガ	→	パワーヨガ	HIKARI	→	フクダハナミ
1/4	土	11:40 － 12:40	アロマリラックス	→	リラックスヨガ	HIKARI	→	フクダハナミ
1/4	土	15:05 － 15:50	BODYCOMBAT	→	BODYCOMBAT	葵	→	ハル
1/5	日	13:15 － 14:15	ダイエットヨガ	→	ダイエットヨガ	HIKARI	→	岩下明美
1/19	日	10:00 → 11:00	ベーシックヨガ	→	コンディショニング	岩下明美	→	山田信子
1/19	日	11:15 → 12:00	エアロ初級	→	エアロ初級	岩下明美	→	山田信子
1/19	日	12:15 － 13:00	ステップ初級	→	ステップ初級	岩下明美	→	山田信子
1/26	日	10:00 → 11:00	ベーシックヨガ	→	コンディショニング	岩下明美	→	山田信子
1/26	日	11:15 → 12:00	エアロ初級	→	エアロ初級	岩下明美	→	山田信子
1/26	日	12:15 － 13:00	ステップ初級	→	ステップ初級	岩下明美	→	山田信子

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		
1/4	土	13:00 － 13:45	体幹トレーニング	→	体幹トレーニング	葵	→	ハル
1/17	金	13:30 － 14:30	ベーシックヨガ	→	ベーシックヨガ	岩下明美	→	桜井美恵
1/17	金	14:45 － 15:45	ゆらぎストレッチ	→	アロマヨガ	岩下明美	→	桜井美恵
1/24	金	13:30 － 14:30	ベーシックヨガ	→	ベーシックヨガ	岩下明美	→	TORI
1/24	金	14:45 － 15:45	ゆらぎストレッチ	→	リラックスヨガ	岩下明美	→	TORI

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		
1/4	土	14:00 － 14:45	ヒップライン	→	Lesmills CORE	葵	→	VR