

7月スケジュール変更点

	月		火		水		木		金		土		日	
	ヨガスタジオ	オープンスタジオ	ヨガスタジオ	オープンスタジオ	ヨガスタジオ	オープンスタジオ	ヨガスタジオ	オープンスタジオ	ヨガスタジオ	オープンスタジオ	ヨガスタジオ	オープンスタジオ	ヨガスタジオ	オープンスタジオ
7:00 ▶														
8:00 ▶	ハダサ Energy 7:45~8:30 下田 実可子		ホディ ユエイト トレーニング 7:45~8:30 森 恵里佳		ホダ シンジー ~libery flow~ 7:45~8:30 諸星 美穂		ハダサ ~モニング フロー~ 7:45~8:30 下田 実可子		マインドフルネス ホダ 7:45~8:30 林 有加里					
9:00 ▶	プログラム増設													
10:00 ▶											ハダサ Energy 9:15~10:15 諸星 美穂			
11:00 ▶	リセット ホダ 10:45~11:45 岡 幸代	ハダサ デイロリング 10:55~11:40 矢田 綾	ホダ シンジー ~libery flow~ 10:45~11:45 大谷 友花	有料20-5 ハダサ ユエイト トレーニング 10:55~11:40 大隈 恭子	ハダサ Relax 10:45~11:45 諸星 美穂		骨盤ウォームアップ 10:45~11:45 田村 衣紅芽		ハダサ Energy 11:00~12:00 戸谷 周子		ハダサ Relax 10:45~11:45 松田 玲子	美しい歩きに繋げる ローラビリティス 10:50~11:35 諸星 美穂	骨盤ウォームアップ 10:45~11:45 加藤 真理子	
12:00 ▶		時間変更												
13:00 ▶	ハダサ Relax 12:15~13:15 岡 幸代		※ハダサ デイロリング 12:15~13:00 大隈 恭子		ホダ シンジー ~libery flow~ 12:15~13:15 諸星 美穂	ハダサ デイロリング 12:20~13:05 大隈 恭子	ハダサ ~エッジ+~ 12:15~13:15 赤沼 直美		リセット ホダ ~リハバ リー~ 12:30~13:30 伊藤 万葉美		ホダ シンジー ~libery flow~ 12:15~13:15 諸星 美穂	ホディ ユエイト トレーニング 12:20~13:05 森 恵里佳	マインドフルネス ホダ 12:15~13:15 林 有加里	ハダサ デイロリング 12:30~13:15 矢田 綾
14:00 ▶	ホダ シンジー ~libery flow~ 13:45~14:45 諸星 美穂	ハンモックヨガ 60 13:45~14:45 伊藤 万葉美	ハダサ Energy 13:45~14:45 勝田 真有	ホディ ユエイト トレーニング 13:30~14:15 鈴木 悠	アッシュカ ホダ 13:45~14:45 出端 千穂	マッドビリティス 13:50~14:35 矢田 綾	リセット ホダ 13:45~14:45 黒澤 和美	ホディ ユエイト トレーニング 13:50~14:35 佐々木 佑太	ホダ シンジー ~libery flow~ 14:00~15:00 亀岡 桂子	ハダサ デイロリング 14:05~14:50 杉崎 奈穂	骨盤ウォームアップ 13:45~14:45 田村 衣紅芽	ハンモック ユダ 14:15~14:45 伊藤 万葉美	ハタ ヨガ Relax 13:45~14:45 新谷 萌美	ホディ ユエイト トレーニング 14:00~14:45 森 恵里佳
15:00 ▶		開始時間及び レッスン内容変更				時間変更		時間変更				担当者変更		時間変更
16:00 ▶					ハダサ Energy 15:15~16:15 新谷 萌美		ハダサ Relax 15:15~16:15 新谷 萌美	ハンモック 60 15:20~16:20 伊藤 万葉美	マインドフルネス ホダ 15:30~16:30 大谷 友花	マッドビリティス 15:35~16:20 杉崎 奈穂	ハタ ヨガ Energy 15:15~16:15 片野 瑛子	ハンモック ユダ 15:15~15:45 伊藤 万葉美	ハタ ヨガ Advance 15:15~16:15 Ami	ホディ ユエイト トレーニング 14:00~14:45 森 恵里佳
17:00 ▶								開始時間及び レッスン内容変更		時間変更		時間変更	女性のためのヨガ 16:45~17:30 Ami	スタジオ変更
18:00 ▶														
19:00 ▶	※ハダサ デイロリング 18:15~19:00 矢田 綾		ホダ シンジー ~libery flow~ 18:15~19:15 別所 睦美	ホディ ユエイト トレーニング 18:20~19:05 高橋 牧子	ハダサ Energy 18:15~19:15 吉田 幸久美	70分セルフ トリートメント 18:20~19:05 齊藤 由莉	ハダサ ユエイト - ホダ 18:15~19:15 渡辺 美保	マッドビリティス 18:25~19:10 根岸 健一	ハタ ヨガ Relax 18:30~19:30 下田 実可子	ハダサ デイロリング 18:40~19:25 田中 香子				
20:00 ▶	ハタ ヨガ Energy 19:30~20:30 馬場 真澄	ホディ ユエイト トレーニング 19:35~20:20 國嶋 悠理恵	※マッドビリティス 19:45~20:30 山口 いづみ		骨盤ウォームアップ ヨガ 19:45~20:45 大嶋 絵里		※ホディ ユエイト トレーニング 19:45~20:30 根岸 健一		リセット ホダ 20:00~21:00 岡田 江梨	ハダサ デイロリング 20:05~20:55 田中 香子				
21:00 ▶	プログラム増設													
22:00 ▶														

7月~定員人数が下記に変更となります。

ヨガスタジオ ⇒ 15名

オープンスタジオ ⇒ 6名

ハンモックヨガ ⇒ 月曜、木曜：4名

土曜：3名

※印のプログラムは、予約システムの“オープンスタジオ実施プログラム表示”で表示されます。
(定員12名)