

# レッスン代行のお知らせ

## PURUMO(1階)



日にち	時間	内容・担当	変更後の内容・担当
11/1(金)	15:00-16:00	ベーシックYOGA えりこ	ボディバランス NAMIE
11/3(日)	9:00-10:00	筋膜ボールケア& ボディデザイン Chika	筋膜ボールケア& リラックスYOGA Masa
11/3(日)	10:30-11:30	筋膜ボールケア& フェイシャルYOGA Chika	筋膜ボールケア Aiko
11/3(日)	16:30-17:30	moon yoga masayo	リラックスYOGA Chihiro
11/3(日)	18:00-19:00	ストレッチ&ビューティ masayo	リンパYOGA Chihiro
11/5(火)	12:00-13:00	ベーシックYOGA hiroko	スタイルアップ陰YOGA Nozomi
11/10(日)	16:30-17:30	moon yoga masayo	ストレッチ&骨盤 ORI
11/10(日)	18:00-19:00	ストレッチ&ビューティ masayo	リンパYOGA ORI
11/12(火)	19:00-20:00	ベーシックYOGA mayo	ボディバランス NAMIE
11/12(火)	20:30-21:30	リラックスYOGA mayo	リラックスYOGA hiroko
11/17(日)	16:30-17:30	moon yoga masayo	リラックスYOGA Chihiro
11/17(日)	18:00-19:00	ストレッチ&ビューティ masayo	リンパYOGA Chihiro
11/24(日)	16:30-17:30	moon yoga masayo	リラックスYOGA Chihiro
11/24(日)	18:00-19:00	ストレッチ&ビューティ masayo	リンパYOGA Chihiro
11/26(火)	12:00-13:00	ベーシックYOGA hiroko	ベーシックYOGA Nozomi
11/26(火)	15:00-16:00	筋膜ケア&リフレッシュ ICHIKO	パワーYOGA hiroko
11/26(火)	16:30-17:30	ストレッチ&ビューティ ICHIKO	リラックスYOGA hiroko

更新日時：2024年10月25日

ホットカラーゲンスタジオPURUMO篠崎