スタジオレッスン

3月

日	曜日	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5	19	19.5	20	20.5	21	21.5	22
1	金				はじめてのヨガ 10-11 石井		フラダンス 11：15-12：15 目瀬				バーチャルレッスン									VRミニトランポリン 17：30-18：30									
2	土											子供バレエ教室 13:30-14：20		大人バレエ教室 14:30-15:30							ＪＡＺＺＦＵＮＫ 18-19 ＹＵＩ		琉球舞踊 19-20 ﾒﾙｶｰﾄﾞ恵						
3	日						キッズダンス 11-11：45 Mitsu				基礎バレエ教室 13-13：50		応用バレエ教室 14-15												リラックスヨガ~快眠~ 20:15-21:15 CHIE				
4	月	休館日																											
5	火				アロマヨガ 10-11 飯星		ZUMBA 11：15-12：15 Naoko				バーチャルレッスン									VRミニトランポリン 17：30-18：30		ベリーダンス 18:30-19:30 シファ							
6	水				ピラティス 10-11 赤嶺		ひざ痛改善体操 11：15-12：15 赤嶺			リラックスヨガ 12:30-13:30 CHIE		バーチャルレッスン																	
7	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉眞						貸し切り使用									VRミニトランポリン 17：30-18：30			全身運動アニマルフロー 19-20 RENA		ZUMBA 20：15-21：15 Saorin				
8	金				はじめてのヨガ 10-11 石井		フラダンス 11：15-12：15 目瀬				バーチャルレッスン									VRミニトランポリン 17：30-18：30									
9	土											子供バレエ教室 13:30-14：20		大人バレエ教室 14:30-15:30							ＪＡＺＺＦＵＮＫ 18-19 ＹＵＩ		琉球舞踊 19-20 ﾒﾙｶｰﾄﾞ恵						
10	日										基礎バレエ教室 13-13：50		応用バレエ教室 14-15												リラックスヨガ~快眠~ 20:15-21:15 CHIE				
11	月	休館日																											
12	火				アロマヨガ 10-11 飯星		ZUMBA 11：15-12：15 Naoko				バーチャルレッスン									VRミニトランポリン 17：30-18：30		ベリーダンス 18:30-19:30 シファ							
13	水				ピラティス 10-11 赤嶺		ひざ痛改善体操 11：15-12：15 赤嶺				バーチャルレッスン																		
14	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉眞		ＳＡＬＳＡＴＩＯＮ® 11：15-12：15 JUJU				バーチャルレッスン									VRミニトランポリン 17：30-18：30			全身運動アニマルフロー 19-20 RENA		ZUMBA 20：15-21：15 Saorin				
15	金				はじめてのヨガ 10-11 石井		フラダンス 11：15-12：15 目瀬				バーチャルレッスン									VRミニトランポリン 17：30-18：30									
16	土											子供バレエ教室 13:30-14：20		大人バレエ教室 14:30-15:30							ＪＡＺＺＦＵＮＫ 18-19 ＹＵＩ		琉球舞踊 19-20 ﾒﾙｶｰﾄﾞ恵						
17	日						OVER50ダンス 11-11：45 Mitsu				基礎バレエ教室 13-13：50		応用バレエ教室 14-15												リラックスヨガ~快眠~ 20:15-21:15 CHIE				
18	月	休館日																											
19	火				アロマヨガ 10-11 飯星		ZUMBA 11：15-12：15 Naoko				バーチャルレッスン									VRミニトランポリン 17：30-18：30		ベリーダンス 18:30-19:30 シファ							
20	水										バーチャルレッスン																		
21	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉眞		ＳＡＬＳＡＴＩＯＮ® 11：15-12：15 JUJU				バーチャルレッスン									VRミニトランポリン 17：30-18：30			全身運動アニマルフロー 19-20 RENA		ZUMBA 20：15-21：15 Hitomi				
22	金				はじめてのヨガ 10-11 石井		フラダンス 11：15-12：15 目瀬				バーチャルレッスン									VRミニトランポリン 17：30-18：30									
23	土											子供バレエ教室 13:30-14：20		大人バレエ教室 14:30-15:30							ＪＡＺＺＦＵＮＫ 18-19 ＹＵＩ		琉球舞踊 19-20 ﾒﾙｶｰﾄﾞ恵						
24	日										基礎バレエ教室 13-13：50		応用バレエ教室 14-15												リラックスヨガ~快眠~ 20:15-21:15 CHIE				
25	月	休館日																											
26	火						ZUMBA 11：15-12：15 Naoko				バーチャルレッスン									VRミニトランポリン 17：30-18：30		ベリーダンス 18:30-19:30 シファ							
27	水				ピラティス 10-11 赤嶺		ひざ痛改善体操 11：15-12：15 赤嶺			リラックスヨガ 12:30-13:30 CHIE		バーチャルレッスン																	
28	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉眞		ＳＡＬＳＡＴＩＯＮ® 11：15-12：15 JUJU				バーチャルレッスン									VRミニトランポリン 17：30-18：30			全身運動アニマルフロー 19-20 RENA		ZUMBA 20：15-21：15 Hitomi				
29	金				はじめてのヨガ 10-11 石井		フラダンス 11：15-12：15 目瀬				バーチャルレッスン									VRミニトランポリン 17：30-18：30									
30	土											子供バレエ教室 13:30-14：20		大人バレエ教室 14:30-15:30							ＪＡＺＺＦＵＮＫ 18-19 ＹＵＩ		琉球舞踊 19-20 ﾒﾙｶｰﾄﾞ恵						
31	日										基礎バレエ教室 13-13：50		応用バレエ教室 14-15																