スタジオレッスン

4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	月	休館日																											
2	火						ZUMBA 11：15-12：15 Naoko				バーチャルレッスン						子供フラダンス 16-17 名嘉眞			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							
3	水				リラックスヨガ 10-11 CHIE		骨盤美容体操 11：15-12：15 Rina				バーチャルレッスン																		
4	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			
5	金				リラックスヨガ 10-11 CHIE		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									
6	土													メンズヨガ 14:30-15:30 CHIE							ＪＡＺＺＦＵＮＫ(初級) 18-19 ＹＵＩ				琉球舞踊(初級) 20-21 ﾒﾙｶｰﾄﾞ恵		琉球舞踊(中級) 21-22 ﾒﾙｶｰﾄﾞ恵		
7	日																								リラックスヨガ~快眠~ 20:15-21:15 CHIE				
8	月	休館日																											
9	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						子供フラダンス 16-17 名嘉眞			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							
10	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														ＪＡＺＺＦＵＮＫ(中級) 20:15-21:45 ＹＵＩ				
11	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			
12	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									
13	土											子供バレエ教室 13:30-14：20		大人バレエ教室 14:30-15:30							ＪＡＺＺＦＵＮＫ(初級) 18-19 ＹＵＩ				琉球舞踊(初級) 20-21 ﾒﾙｶｰﾄﾞ恵		琉球舞踊(中級) 21-22 ﾒﾙｶｰﾄﾞ恵		
14	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				
15	月	休館日																											
16	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						子供フラダンス 16-17 名嘉眞			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							
17	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																		
18	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			
19	金				はじめてのヨガ 10-11 石井		フラダンス 11：15-12：15 目瀬			Withベビーヨガ 12:30-13:30 CHIE	バーチャルレッスン									VRミニトランポリン 17：30-18：30									
20	土											子供バレエ教室 13:30-14：20		大人バレエ教室 14:30-15:30							ＪＡＺＺＦＵＮＫ(初級) 18-19 ＹＵＩ				琉球舞踊(初級) 20-21 ﾒﾙｶｰﾄﾞ恵		琉球舞踊(中級) 21-22 ﾒﾙｶｰﾄﾞ恵		
21	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				
22	月	休館日																											
23	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						子供フラダンス 16-17 名嘉眞			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							
24	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														ＪＡＺＺＦＵＮＫ(中級) 20:15-21:45 ＹＵＩ				
25	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			
26	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									
27	土											子供バレエ教室 13:30-14：20		大人バレエ教室 14:30-15:30							ＪＡＺＺＦＵＮＫ(初級) 18-19 ＹＵＩ				琉球舞踊(初級) 20-21 ﾒﾙｶｰﾄﾞ恵		琉球舞踊(中級) 21-22 ﾒﾙｶｰﾄﾞ恵		
28	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				
29	月	休館日																											
30	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						子供フラダンス 16-17 名嘉眞			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							