スタジオレッスン

5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	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																		
2	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				
3	金				骨盤美容体操 10-11 大嶋						バーチャルレッスン									VRミニトランポリン 17：30-18：30									
4	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								
5	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			
6	月	休館日																											
7	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							
8	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				
9	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				
10	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									
11	土																				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		
12	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												骨盤美容体操 20:15-21:15 RiNA			
13	月	休館日																											
14	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							
15	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				無料イベント 15-16 島袋														
16	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				
17	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									
18	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		
19	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			
20	月	休館日																											
21	火				はじめてのヨガ 10-11 石井		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							
22	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				
23	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				
24	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									
25	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		
26	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			
27	月	休館日																											
28	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							
29	水				ピラティス 10-11		ひざ痛改善体操 11：15-12：15 赤嶺				バーチャルレッスン																		
30	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				
31	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									