

スタジオレッスン

11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						フラダンス 11:15-12:15 目瀬				バーチャルレッスン									VRミートランボリン 17:30-18:30															
2	土																				JAZZ FUNK 18-19 YUI				琉球舞踊(初級) 20-21 刈カト`恵	琉球舞踊(中級) 21-22 刈カト`恵									
3	日										子供バレエ教室 13:00-13:50	大人バレエ教室 14-15																							
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					子供フラダンス 16-17 名嘉真				VRミートランボリン 17:30-18:30															
6	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															JAZZ FUNK(中級) 20:15-21:45 YUI									
7	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉真	SALSA TION® 11:15-12:15 JUJU					バーチャルレッスン					ディスコダンスエクササイズ 16-17 上原				VRミートランボリン 17:30-18:30			全身運動アニマルフロー 19-20 RENA	ZUMBA 20:15-21:15 Hitomi											
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ミートランボリン 17:30-18:30														
9	土																				JAZZ FUNK 18-19 YUI			琉球舞踊(初級) 20-21 刈カト`恵	琉球舞踊(中級) 21-22 刈カト`恵										
10	日					キッズダンス 11-11:45 Mitsu																		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					子供フラダンス 16-17 名嘉真				VRミートランボリン 17:30-18:30															
13	水				ピラティス 10-11 赤嶺	ひざ痛改善体操 11:15-12:15 赤嶺	Withベビーヨガ 12:30-13:30 CHIE				バーチャルレッスン																								
14	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉真	SALSA TION® 11:15-12:15 JUJU					バーチャルレッスン					ディスコダンスエクササイズ 16-17 上原				VRミートランボリン 17:30-18:30			全身運動アニマルフロー 19-20 RENA	ZUMBA 20:15-21:15 Hitomi											
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ミートランボリン 17:30-18:30														
16	土																				JAZZ FUNK 18-19 YUI			琉球舞踊(初級) 20-21 刈カト`恵	琉球舞踊(中級) 21-22 刈カト`恵										
17	日					OVER50ダンス 11-11:45 Mitsu					子供バレエ教室 13:00-13:50	大人バレエ教室 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					子供フラダンス 16-17 名嘉真				VRミートランボリン 17:30-18:30															
20	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														JAZZ FUNK(中級) 20:15-21:45 YUI										
21	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉真	SALSA TION® 11:15-12:15 JUJU					バーチャルレッスン					ディスコダンスエクササイズ 16-17 上原				VRミートランボリン 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	Withベビーヨガ 12:30-13:30 CHIE				バーチャルレッスン										VRミートランボリン 17:30-18:30														
23	土																							琉球舞踊(初級) 20-21 刈カト`恵	琉球舞踊(中級) 21-22 刈カト`恵										
24	日										子供バレエ教室 13:00-13:50	大人バレエ教室 14-15												リラックスヨガ~快眠~ 20:15-21:15 CHIE											
25	月	休館日																																	
26	火				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 名嘉真				VRミートランボリン 17:30-18:30															
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 名嘉真	SALSA TION® 11:15-12:15 JUJU					バーチャルレッスン					ディスコダンスエクササイズ 16-17 上原				VRミートランボリン 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ミートランボリン 17:30-18:30														
30	土																				JAZZ FUNK 18-19 YUI			琉球舞踊(初級) 20-21 刈カト`恵	琉球舞踊(中級) 21-22 刈カト`恵										