

# スタジオレッスン

12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	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							
2	月	休館日																														
3	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ミートランポリン 17:30-18:30											
4	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															JAZZFUNK(中級) 20:15-21:45 YUI						
5	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉真	SALSATION® 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							
6	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ミートランポリン 17:30-18:30										
7	土					リフレッシュボクシング 11:30-12:30 鳥袋																										
8	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						
9	月	休館日																														
10	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 名嘉真			VRミートランポリン 17:30-18:30											
11	水				アロマWS 10-11 仲宗根	リラックスヨガ 11:15-12:15 CHIE					バーチャルレッスン																					
12	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉真	SALSATION® 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							
13	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ミートランポリン 17:30-18:30										
14	土																									JAZZFUNK 18-19 YUI						
15	日					キッズダンス 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						
16	月	休館日																														
17	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ミートランポリン 17:30-18:30											
18	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						
19	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉真	SALSATION® 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							
20	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ミートランポリン 17:30-18:30										
21	土																									JAZZFUNK 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			
22	日				キッズダンスイベント 10-11						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						
23	月	休館日																														
24	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ミートランポリン 17:30-18:30											
25	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																					
26	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉真	SALSATION® 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							
27	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ミートランポリン 17:30-18:30										
28	土	休館日																														
29	日	休館日																														
30	月	休館日																														
31	火	休館日																														