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	土																								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		
2	日								北谷町役場																リラックスヨガ~快眠~ 20:15-21:15　CHIE				
3	月	休館日																											
4	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									
5	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																		
6	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						ディスコ ダンス エクササイズ 16-17　上原			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				
7	金				はじめてのヨガ 10-11　石井		フラダンス 11：15-12：15　目瀬				行政企画　貸切利用									VRミニトランポリン 17：30-18：30									
8	土																								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		
9	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				
10	月	休館日																											
11	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									
12	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																		
13	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						ディスコ ダンス エクササイズ 16-17　上原			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				
14	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									
15	土																								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		
16	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				
17	月	休館日																											
18	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									
19	水				リラックスヨガ 10-11 CHIE		withベビーヨガ 11：15-12：15　CHIE				バーチャルレッスン																		
20	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉眞		ＳＡＬＳＡＴＩＯＮ® 11：15-12：15　JUJU			OVER50ダンス 12:30-13:15　Mitsu	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ミニトランポリン 17：30-18：30					ZUMBA 20：15-21：15　Hitomi				
21	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									
22	土																								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		
23	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				
24	月	休館日																											
25	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									
26	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																		
27	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						ディスコ ダンス エクササイズ 16-17　上原			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				
28	金				はじめてのヨガ 10-11　石井		withベビーヨガ 11：15-12：15　CHIE				バーチャルレッスン									VRミニトランポリン 17：30-18：30									
29	土																												
30	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				
31	月	休館日																											