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	火				アロマヨガ 10-11　飯星		ZUMBA 11：15-12：15　Naoko																						
2	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		Withベビーヨガ 13:45-14:45　CHIE																	
3	木						ＳＡＬＳＡＴＩＯＮ® 11：15-12：15　JUJU										ディスコ ダンス エクササイズ 16-17　上原						全身運動アニマルフロー 19-20　RENA		ZUMBA 20：15-21：15　Hitomi				
4	金				はじめてのヨガ 10-11　石井		フラダンス 11：15-12：15　目瀬																						
5	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		
6	日										基礎バレエ教室 13:00-13:50		応用バレエ教室 14-15												リラックスヨガ~快眠~ 20:15-21:15　CHIE				
7	月	休館日																											
8	火				アロマヨガ 10-11　飯星		ZUMBA 11：15-12：15　Naoko										子供フラダンス 16-17　名嘉眞												
9	水				ピラティス 10-11 赤嶺		ひざ痛改善体操 11：15-12：15　赤嶺																						
10	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉眞		ＳＡＬＳＡＴＩＯＮ® 11：15-12：15　JUJU										ディスコ ダンス エクササイズ 16-17　上原						全身運動アニマルフロー 19-20　RENA		ZUMBA 20：15-21：15　Hitomi				
11	金				はじめてのヨガ 10-11　石井		フラダンス 11：15-12：15　目瀬																						
12	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		
13	日						親子ダンス 11-11:45　MITSU				基礎バレエ教室 13:00-13:50		応用バレエ教室 14-15																
14	月	休館日																											
15	火				はじめてのヨガ 10-11　石井		ZUMBA 11：15-12：15　Naoko										子供フラダンス 16-17　名嘉眞												
16	水				ピラティス 10-11 赤嶺		ひざ痛改善体操 11：15-12：15　赤嶺																						
17	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉眞		ＳＡＬＳＡＴＩＯＮ® 11：15-12：15　JUJU										ディスコ ダンス エクササイズ 16-17　上原						全身運動アニマルフロー 19-20　RENA		ZUMBA 20：15-21：15　Hitomi				
18	金				はじめてのヨガ 10-11　石井		フラダンス 11：15-12：15　目瀬																						
19	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		
20	日										基礎バレエ教室 13:00-13:50		応用バレエ教室 14-15												リラックスヨガ~快眠~ 20:15-21:15　CHIE				
21	月	休館日																											
22	火				アロマヨガ 10-11　飯星		ZUMBA 11：15-12：15　Naoko										子供フラダンス 16-17　名嘉眞												
23	水				ピラティス 10-11 赤嶺		ひざ痛改善体操 11：15-12：15　赤嶺																						
24	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉眞		ＳＡＬＳＡＴＩＯＮ® 11：15-12：15　JUJU			リラックスヨガ 12:30-13:30　CHIE			健康体操教室 14:00-15:00　CHIE				ディスコ ダンス エクササイズ 16-17　上原						全身運動アニマルフロー 19-20　RENA		ZUMBA 20：15-21：15　Hitomi				
25	金				はじめてのヨガ 10-11　石井		フラダンス 11：15-12：15　目瀬			フットヨガ(足のみ) 12:30-13:30　CHIE			フェイスヨガ(顔のみ) 14:00-15:00　CHIE																
26	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		
27	日						親子フラ 11-11:45　名嘉眞																		リラックスヨガ~快眠~ 20:15-21:15　CHIE				
28	月	休館日																											
29	火				アロマヨガ 10-11　飯星		ZUMBA 11：15-12：15　Naoko				OVER50ダンス 13:00-13:45　Mitsu						子供フラダンス 16-17　名嘉眞												
30	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			Withベビーヨガ 14:00-15:00　CHIE																