

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 | 木 | | | | ベーシックフラ 10-11 名嘉真 | | SALSATION® 11:15-12:15 JUJU | | | | | | | | | | | | | | | | 全身運動アニマルフロー 19-20 RENA | | ZUMBA 20:15-21:15 Hitomi | | | | | |
| 2 | 金 | | | | はじめてのヨガ 10-11 石井 | | 健康体操教室 11:15-12:15 CHIE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 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 | | | | |
| 4 | 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 | | | | | |
| 5 | 月 | 休館日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 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 名嘉真 | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 木 | | | | ベーシックフラ 10-11 名嘉真 | | 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 | | | | | | | |
| 9 | 金 | | | | はじめてのヨガ 10-11 石井 | | フラダンス 11:15-12:15 目瀬 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 土 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 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 | | | | | |
| 12 | 月 | 休館日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 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 名嘉真 | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 水 | | | | ピラティス 10-11 赤嶺 | | ひざ痛改善体操 11:15-12:15 赤嶺 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 木 | | | | ベーシックフラ 10-11 名嘉真 | | 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 | | | | | |
| 16 | 金 | | | | はじめてのヨガ 10-11 石井 | | フラダンス 11:15-12:15 目瀬 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 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 | | | | |
| 18 | 日 | | | | | キッズダンス 11-11:45 Mitsu | | | | | 基礎バレエ教室 13:00-13:50 | 応用バレエ教室 14-15 | | | | | | | | | | | | | リラックスヨガ~快眠~ 20:15-21:15 CHIE | | | | | |
| 19 | 月 | 休館日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | 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 名嘉真 | | | | | | | | | | | | |
| 21 | 水 | | | | ピラティス 10-11 赤嶺 | | ひざ痛改善体操 11:15-12:15 赤嶺 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 木 | | | | ベーシックフラ 10-11 名嘉真 | | 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 | | | | | |
| 23 | 金 | | | | はじめてのヨガ 10-11 石井 | | フラダンス 11:15-12:15 目瀬 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | 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 | | | | |
| 25 | 日 | | | | | OVER50ダンス 13:00-13:45 Mitsu | | | | | 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 | | | | | |
| 26 | 月 | 休館日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | 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 名嘉真 | | | | | | | | | | | | |
| 28 | 水 | | | | ピラティス 10-11 赤嶺 | | ひざ痛改善体操 11:15-12:15 赤嶺 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | 木 | | | | ベーシックフラ 10-11 名嘉真 | | 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 | | | | | |
| 30 | 金 | | | | はじめてのヨガ 10-11 石井 | | フラダンス 11:15-12:15 目瀬 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | 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 | | | | |