

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		S A L S A T I O N® 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 ｽｶｰﾄﾞ 恵		琉球舞踊(中級) 21-22 ｽｶｰﾄﾞ 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		S A L S A T I O N® 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				
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		S A L S A T I O N® 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 ｽｶｰﾄﾞ 恵		琉球舞踊(中級) 21-22 ｽｶｰﾄﾞ 恵	
18 日						キッズダンス 11-11:45 Mits				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		リラックスヨガ 12:30-13:30 CHIE		Withベビーヨガ 13:45-14:45 CHIE																		
22 木				ベーシックフラ 10-11 名嘉真		S A L S A T I O N® 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 ｽｶｰﾄﾞ 恵		琉球舞踊(中級) 21-22 ｽｶｰﾄﾞ 恵	
25 日						OVER50ダンス 11:00-11:45 Mits				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		S A L S A T I O N® 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 ｽｶｰﾄﾞ 恵		琉球舞踊(中級) 21-22 ｽｶｰﾄﾞ 恵	