

スタジオレッスン

7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										子供フラダンス 16-17 名嘉真												
2	水				ピラティス 10-11 赤嶺		ひざ痛改善体操 11：15-12：15 赤嶺																						
3	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				
4	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 15:00-16:00 CHIE														
5	土																								琉球舞踊(初級) 20-21 ヌカド`恵		琉球舞踊(中級) 21-22 ヌカド`恵		
6	日						OVER50ダンス 11:00-11:45 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				
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 名嘉真												
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				
11	金				リラックスヨガ 10-11 CHIE		フラダンス 11：15-12：15 目瀬																						
12	土																												
13	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			
14	月	休館日																											
15	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												
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				
18	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 15:00-16:00 CHIE														
19	土																								琉球舞踊(初級) 20-21 ヌカド`恵		琉球舞踊(中級) 21-22 ヌカド`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 名嘉真												
23	水				ピラティス 10-11 赤嶺		ひざ痛改善体操 11：15-12：15 赤嶺		健康体操 12:30-13:30 CHIE																				
24	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				
25	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 13:15-14:15 CHIE																		
26	土											キッズダンススクール 13：30-14：15														琉球舞踊(初級) 20-21 ヌカド`恵		琉球舞踊(中級) 21-22 ヌカド`恵	
27	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			
28	月	休館日																											
29	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												
30	水				ピラティス 10-11 赤嶺		ひざ痛改善体操 11：15-12：15 赤嶺																						
31	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				