

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												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 刈カト`恵	琉球舞踊(中級) 21-22 刈カト`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		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				リラックスヨガ 10-11 CHIE																												
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		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								Withベビーヨガ 15:00-16:00 CHIE																		
19	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							
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		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								
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 刈カト`恵	琉球舞踊(中級) 21-22 刈カト`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				リラックスヨガ 10-11 CHIE		ZUMBA 11:15-12:15 Hitomi	アロマミストWS																									
31	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉真												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								