

## スタジオレッスン

9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月  | 休館日 |   |     |                      |                                |                            |      |    |      |                             |      |                  |                                |    |      |                               |                             |    |      |    |      |    |                           |                             |                                 |    |                         |    |  |
| 2火  |     |   |     | アロマヨガ<br>10-11 飯星    | ZUMBA<br>11：15-12：15 Naoko     |                            |      |    |      |                             |      |                  |                                |    |      | 子供フラダンス<br>16-17 名嘉真          |                             |    |      |    |      |    |                           |                             |                                 |    |                         |    |  |
| 3水  |     |   |     |                      |                                |                            |      |    |      |                             |      |                  |                                |    |      |                               |                             |    |      |    |      |    |                           |                             |                                 |    |                         |    |  |
| 4木  |     |   |     | ベーシックフラ<br>10-11 名嘉真 | SALSATION®<br>11：15-12：15 JUJU |                            |      |    |      |                             |      |                  |                                |    |      |                               |                             |    |      |    |      |    |                           | ZUMBA<br>20：15-21：15 Hitomi |                                 |    |                         |    |  |
| 5金  |     |   |     | はじめてのヨガ<br>10-11 石井  | フラダンス<br>11：15-12：15 目瀬        |                            |      |    |      |                             |      |                  |                                |    |      |                               |                             |    |      |    |      |    |                           |                             |                                 |    |                         |    |  |
| 6土  |     |   |     |                      |                                |                            |      |    |      |                             |      |                  |                                |    |      |                               |                             |    |      |    |      |    |                           |                             |                                 |    |                         |    |  |
| 7日  |     |   |     |                      |                                |                            |      |    |      | 基礎バレエ教室<br>13:00-13:50      |      | 応用バレエ教室<br>14-15 |                                |    |      |                               |                             |    |      |    |      |    |                           |                             |                                 |    |                         |    |  |
| 8月  | 休館日 |   |     |                      |                                |                            |      |    |      |                             |      |                  |                                |    |      |                               |                             |    |      |    |      |    |                           |                             |                                 |    |                         |    |  |
| 9火  |     |   |     | アロマヨガ<br>10-11 飯星    | ZUMBA<br>11：15-12：15 Naoko     |                            |      |    |      |                             |      |                  |                                |    |      |                               | 子供フラダンス<br>16-17 名嘉真        |    |      |    |      |    |                           |                             |                                 |    |                         |    |  |
| 10水 |     |   |     | ピラティス<br>10-11 赤嶺    | ひざ痛改善体操<br>11：15-12：15 赤嶺      |                            |      |    |      |                             |      |                  |                                |    |      |                               |                             |    |      |    |      |    |                           |                             |                                 |    |                         |    |  |
| 11木 |     |   |     | ベーシックフラ<br>10-11 名嘉真 | SALSATION®<br>11：15-12：15 JUJU |                            |      |    |      |                             |      |                  |                                |    |      |                               | ディスコ ダンス エクササイズ<br>16-17 上原 |    |      |    |      |    | 全身運動アニマルフロー<br>19-20 RENA | ZUMBA<br>20：15-21：15 Hitomi |                                 |    |                         |    |  |
| 12金 |     |   |     | はじめてのヨガ<br>10-11 石井  | フラダンス<br>11：15-12：15 目瀬        |                            |      |    |      |                             |      |                  |                                |    |      | Withベビーヨガ<br>15:30-16:30 CHIE |                             |    |      |    |      |    |                           |                             |                                 |    |                         |    |  |
| 13土 |     |   |     |                      |                                |                            |      |    |      |                             |      |                  |                                |    |      |                               |                             |    |      |    |      |    |                           |                             |                                 |    |                         |    |  |
| 14日 |     |   |     |                      |                                |                            |      |    |      | 基礎バレエ教室<br>13:00-13:50      |      | 応用バレエ教室<br>14-15 |                                |    |      |                               |                             |    |      |    |      |    |                           |                             | リラックスヨガ～快眠～<br>20:15-21:15 CHIE |    |                         |    |  |
| 15月 | 休館日 |   |     |                      |                                |                            |      |    |      |                             |      |                  |                                |    |      |                               |                             |    |      |    |      |    |                           |                             |                                 |    |                         |    |  |
| 16火 |     |   |     | アロマヨガ<br>10-11 飯星    | ZUMBA<br>11：15-12：15 Naoko     |                            |      |    |      |                             |      |                  |                                |    |      |                               | 子供フラダンス<br>16-17 名嘉真        |    |      |    |      |    |                           |                             |                                 |    |                         |    |  |
| 17水 |     |   |     | ピラティス<br>10-11 赤嶺    | ひざ痛改善体操<br>11：15-12：15 赤嶺      |                            |      |    |      |                             |      |                  |                                |    |      |                               |                             |    |      |    |      |    |                           |                             |                                 |    |                         |    |  |
| 18木 |     |   |     | ベーシックフラ<br>10-11 名嘉真 | リラックスヨガ<br>11：15-12：15 CHIE    |                            |      |    |      |                             |      |                  |                                |    |      |                               | ディスコ ダンス エクササイズ<br>16-17 上原 |    |      |    |      |    | 全身運動アニマルフロー<br>19-20 RENA | ZUMBA<br>20：15-21：15 Hitomi |                                 |    |                         |    |  |
| 19金 |     |   |     | はじめてのヨガ<br>10-11 石井  | フラダンス<br>11：15-12：15 目瀬        |                            |      |    |      |                             |      |                  |                                |    |      | Withベビーヨガ<br>15:30-16:30 CHIE |                             |    |      |    |      |    |                           |                             |                                 |    |                         |    |  |
| 20土 |     |   |     |                      |                                |                            |      |    |      |                             |      |                  |                                |    |      |                               |                             |    |      |    |      |    |                           |                             | 琉球舞踊(初級)<br>20-21 ヌカト°恵         |    | 琉球舞踊(中級)<br>21-22 ヌカト°恵 |    |  |
| 21日 |     |   |     |                      |                                |                            |      |    |      | 基礎バレエ教室<br>13:00-13:50      |      | 応用バレエ教室<br>14-15 |                                |    |      |                               |                             |    |      |    |      |    |                           |                             | リラックスヨガ～快眠～<br>20:15-21:15 CHIE |    |                         |    |  |
| 22月 | 休館日 |   |     |                      |                                |                            |      |    |      |                             |      |                  |                                |    |      |                               |                             |    |      |    |      |    |                           |                             |                                 |    |                         |    |  |
| 23火 |     |   |     |                      |                                | ZUMBA<br>11：15-12：15 Naoko |      |    |      | キッズダンス<br>13:00-13：45 Mitsu |      |                  | OVER50ダンス<br>14:00-14:45 Mitsu |    |      |                               | 子供フラダンス<br>16-17 名嘉真        |    |      |    |      |    |                           |                             |                                 |    |                         |    |  |
| 24水 |     |   |     | ピラティス<br>10-11 赤嶺    | ひざ痛改善体操<br>11：15-12：15 赤嶺      |                            |      |    |      |                             |      |                  |                                |    |      |                               |                             |    |      |    |      |    |                           |                             |                                 |    |                         |    |  |
| 25木 |     |   |     | ベーシックフラ<br>10-11 名嘉真 | リラックスヨガ<br>11：15-12：15 CHIE    |                            |      |    |      |                             |      |                  |                                |    |      |                               | ディスコ ダンス エクササイズ<br>16-17 上原 |    |      |    |      |    | 全身運動アニマルフロー<br>19-20 RENA | ZUMBA<br>20：15-21：15 Hitomi |                                 |    |                         |    |  |
| 26金 |     |   |     | はじめてのヨガ<br>10-11 石井  | フラダンス<br>11：15-12：15 目瀬        |                            |      |    |      |                             |      |                  |                                |    |      | Withベビーヨガ<br>15:30-16:30 CHIE |                             |    |      |    |      |    |                           |                             |                                 |    |                         |    |  |
| 27土 |     |   |     |                      |                                |                            |      |    |      |                             |      |                  |                                |    |      |                               |                             |    |      |    |      |    |                           |                             |                                 |    |                         |    |  |
| 28日 |     |   |     |                      |                                |                            |      |    |      | 基礎バレエ教室<br>13:00-13:50      |      | 応用バレエ教室<br>14-15 |                                |    |      |                               |                             |    |      |    |      |    |                           |                             | リラックスヨガ～快眠～<br>20:15-21:15 CHIE |    |                         |    |  |
| 29月 | 休館日 |   |     |                      |                                |                            |      |    |      |                             |      |                  |                                |    |      |                               |                             |    |      |    |      |    |                           |                             |                                 |    |                         |    |  |
| 30火 |     |   |     | アロマヨガ<br>10-11 飯星    | ZUMBA<br>11：15-12：15 Naoko     |                            |      |    |      |                             |      |                  |                                |    |      |                               | 子供フラダンス<br>16-17 名嘉真        |    |      |    |      |    |                           |                             |                                 |    |                         |    |  |