

スタジオレッスン

9月

日	曜	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 10-11 飯星	ZUMBA 11：15-12：15 Naoko											子供フラダンス 16-17 名嘉真													
3	水																													
4	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉真	SALSATION® 11：15-12：15 JUJU																			ZUMBA 20：15-21：15 Hitomi					
5	金				はじめてのヨガ 10-11 石井	フラダンス 11：15-12：15 目瀬																								
6	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		
7	日										基礎バレエ教室 13:00-13:50		応用バレエ教室 14-15																	
8	月	休館日																												
9	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													
10	水				ピラティス 10-11 赤嶺	ひざ痛改善体操 11：15-12：15 赤嶺																								
11	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					
12	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 15:30-16:30 CHIE														
13	土																													
14	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				
15	月	休館日																												
16	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													
17	水				ピラティス 10-11 赤嶺	ひざ痛改善体操 11：15-12：15 赤嶺																								
18	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉真	リラックスヨガ 11：15-12：15 CHIE											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					
19	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 15:30-16:30 CHIE														
20	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		
21	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				
22	月	休館日																												
23	火						ZUMBA 11：15-12：15 Naoko				キッズダンス 13:00-13：45 Mitsu		OVER50ダンス 14:00-14:45 Mitsu				子供フラダンス 16-17 名嘉真													
24	水				ピラティス 10-11 赤嶺	ひざ痛改善体操 11：15-12：15 赤嶺																								
25	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉真	リラックスヨガ 11：15-12：15 CHIE											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					
26	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 15:30-16:30 CHIE														
27	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		
28	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				
29	月	休館日																												
30	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													