

スタジオレッスン

10月

日曜日	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	水				ピラティス 10-11 赤嶺		ひざ痛改善体操 11：15-12：15 赤嶺																							
2	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					
3	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																		
4	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			
5	日										基礎・応用バレエ教室 13:00-13:50														リラックスヨガ~快眠~ 20:15-21:15 CHIE					
6	月	休館日																												
7	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													
8	水				ピラティス 10-11 赤嶺		ひざ痛改善体操 11：15-12：15 赤嶺																							
9	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				
10	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																		
11	土																													
12	日																								リラックスヨガ~快眠~ 20:15-21:15 CHIE					
13	月	休館日																												
14	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													
15	水				OVER50ダンス 10:00-10:45 Mitsu																									
16	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				
17	金				アロマヨガ 10-11 飯星		フラダンス 11：15-12：15 目瀬									Withベビーヨガ 15:30-16:30 CHIE														
18	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			
19	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				
20	月	休館日																												
21	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													
22	水				ピラティス 10-11 赤嶺		ひざ痛改善体操 11：15-12：15 赤嶺																							
23	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				
24	金				はじめてのヨガ 10-11 石井		ZUMBA 11：15-12：15 Hitomi									Withベビーヨガ 15:30-16:30 CHIE														
25	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			
26	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				
27	月	休館日																												
28	火				ピラティス 10-11 赤嶺		ZUMBA 11：15-12：15 Naoko										子供フラダンス 16-17 名嘉真													
29	水				ピラティス 10-11 赤嶺		ひざ痛改善体操 11：15-12：15 赤嶺																							
30	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉真		OVER50ダンス 11：15-12：00 Mitsu																	全身運動アニマルフロー 19-20 RENA		ZUMBA 20：15-21：15 Hitomi				
31	金				はじめてのヨガ 10-11 石井		フラダンス 11：15-12：15 目瀬															18:00 close								