

スタジオレッスン

11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	土																													
2	日										基礎バレエ教室 13:00-13:50		応用バレエ教室 14-15																	
3	月	休館日																												
4	火						ZUMBA 11：15-12：15 Naoko										子供フラダンス 16-17 名嘉真													
5	水				ピラティス 10-11 赤嶺		ひざ痛改善体操 11：15-12：15 赤嶺																							
6	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								ZUMBA 20：15-21：15 Hitomi					
7	金				はじめてのヨガ 10-11 石井		フラダンス 11：15-12：15 目瀬																							
8	土																								琉球舞踊(初級) 20-21 ㊦㊦㊦恵		琉球舞踊(中級) 21-22 ㊦㊦㊦恵			
9	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					
10	月	休館日																												
11	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													
12	水				ピラティス 10-11 赤嶺		ひざ痛改善体操 11：15-12：15 赤嶺			リラックスヨガ 12:30-13:30 CHIE																				
13	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				
14	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 14:00-15:00 CHIE																	
15	土																									琉球舞踊(初級) 20-21 ㊦㊦㊦恵		琉球舞踊(中級) 21-22 ㊦㊦㊦恵		
16	日										基礎バレエ教室 13:00-13:50		応用バレエ教室 14-15		キッズダンス 15:15-16：00 Mitsu		OVER50ダンス 16:15-17:00 Mitsu								リラックスヨガ~快眠~ 20:15-21:15 CHIE					
17	月	休館日																												
18	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													
19	水				ピラティス 10-11 赤嶺		ひざ痛改善体操 11：15-12：15 赤嶺																							
20	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉真		㊦㊦㊦ リズム&フィットネス 11：15-12：15 佐藤										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				
21	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 13:30-14:30 CHIE																		
22	土																									琉球舞踊(初級) 20-21 ㊦㊦㊦恵		琉球舞踊(中級) 21-22 ㊦㊦㊦恵		
23	日						ミット打ち&SB打ち 11：30-12：00																			リラックスヨガ~快眠~ 20:15-21:15 CHIE				
24	月	休館日																												
25	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													
26	水				ピラティス 10-11 赤嶺		ひざ痛改善体操 11：15-12：15 赤嶺																							
27	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				
28	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 13:30-14:30 CHIE																		
29	土																									琉球舞踊(初級) 20-21 ㊦㊦㊦恵		琉球舞踊(中級) 21-22 ㊦㊦㊦恵		
30	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				