

スタジオレッスン

11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	土																								琉球舞踊(初級) 20-21 ｽｶｰﾄﾞ 恵	琉球舞踊(中級) 21-22 ｽｶｰﾄﾞ 恵			
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 ｽｶｰﾄﾞ 恵	琉球舞踊(中級) 21-22 ｽｶｰﾄﾞ 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 ｽｶｰﾄﾞ 恵	琉球舞踊(中級) 21-22 ｽｶｰﾄﾞ 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												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 ｽｶｰﾄﾞ 恵	琉球舞踊(中級) 21-22 ｽｶｰﾄﾞ 恵			
23	日						ミット打ち&SB打ち 11:30-12:00				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			
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 ｽｶｰﾄﾞ 恵	琉球舞踊(中級) 21-22 ｽｶｰﾄﾞ 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			