スタジオレッスン

12月

	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				ピラティス 10-11 赤嶺		ZUMBA 11：15-12：15 Naoko										子供フラダンス 16-17 名嘉眞												
3	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~快眠~ 12:30-13:30 CHIE																			
4	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉眞		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				
5	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 14:30-15:300 CHIE															
6	土																								琉球舞踊(初級) 20-21 ﾒﾙｶｰﾄﾞ恵		琉球舞踊(中級) 21-22 ﾒﾙｶｰﾄﾞ恵		
7	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				
8	月	休館日																											
9	火						ZUMBA 11：15-12：15 Naoko										子供フラダンス 16-17 名嘉眞												
10	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~快眠~ 12:30-13:30 CHIE																			
11	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉眞		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				
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 14:30-15:300 CHIE															
13	土																								琉球舞踊(初級) 20-21 ﾒﾙｶｰﾄﾞ恵		琉球舞踊(中級) 21-22 ﾒﾙｶｰﾄﾞ恵		
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 名嘉眞												
17	水				ピラティス 10-11 赤嶺		ひざ痛改善体操 11：15-12：15 赤嶺				OVER50ダンス 13:00-13:45 Mitsu																		
18	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉眞		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				
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 14:30-15:300 CHIE															
20	土																								琉球舞踊(初級) 20-21 ﾒﾙｶｰﾄﾞ恵		琉球舞踊(中級) 21-22 ﾒﾙｶｰﾄﾞ恵		
21	日						キッズダンス 11:15-12：00 Mitsu				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				アロマヨガ 10-11 飯星		ZUMBA 11：15-12：15 Naoko										子供フラダンス 16-17 名嘉眞												
24	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~快眠~ 12:30-13:30 CHIE																			
25	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉眞		リズム＆フィットネス 11：15-12：15 佐藤																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																						
27	土																								琉球舞踊(初級) 20-21 ﾒﾙｶｰﾄﾞ恵		琉球舞踊(中級) 21-22 ﾒﾙｶｰﾄﾞ恵		
28	日	休館日																											
29	月	休館日																											
30	火	休館日																											
31	水	休館日																											