

1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 木	休館日																											
2 金	休館日																											
3 土	休館日																											
4 日	休館日																											
5 月	休館日																											
6 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												
7 水				ピラティス 10-11 赤嶺	ひざ痛改善体操 11:15-12:15 赤嶺																							
8 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					
9 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																
10 土							OVER50ダンス 12:00-12:45 Mitsu																	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			
11 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				
12 月	休館日																											
13 火						ZUMBA 11:15-12:15 Naoko										子供フラダンス 16-17 名嘉真												
14 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								Withベビーヨガ 15:30-16:30 CHIE													
15 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					
16 金				はじめてのヨガ 10-11 石井	フラダンス 11:15-12:15 目瀬																							
17 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			
18 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				
19 月	休館日																											
20 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												
21 水				ピラティス 10-11 赤嶺	ひざ痛改善体操 11:15-12:15 赤嶺																							
22 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					
23 金				はじめてのヨガ 10-11 石井	フラダンス 11:15-12:15 目瀬																							
24 土																												
25 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				
26 月	休館日																											
27 火				アロマヨガ 10-11 飯星	ZUMBA 11:15-12:15 Naoko				専用利用							子供フラダンス 16-17 名嘉真												
28 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																				
29 木				ベーシックフラ 10-11 名嘉真	バランスボール 11:15-12:15 山川											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					
30 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															
31 土																												