

スタジオレッスン

2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	日							ミット打ち 11.5-12.5 内村			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							
2	月																															
3	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																
4	水				ピラティス 10-11 赤嶺	ひざ痛改善体操 11:15-12:15 赤嶺																										
5	木				ベースイックフラ 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										
6	金				はじめてのヨガ 10-11 石井	フラダンス 11:15-12:15 目瀬																										
7	土																							琉球舞踊(初級) 20-21 メカド*恵	琉球舞踊(中級) 21-22 メカド*恵							
8	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								
9	月																															
10	火				アロマヨガ 10-11 飯星	ZUMBA 11:15-12:15 Naoko										行政企画 貸切利用					子供フラダンス 16-17 名嘉眞											
11	水				リラックスヨガ 10-11 CHIE	ZUMBA 11:15-12:15 HITOMI																										
12	木				ベースイックフラ 10-11 名嘉眞	リズム＆フィットネス 11:15-12:15 佐藤										行政企画 貸切利用					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						
13	金				アロマヨガ 10-11 飯星	フラダンス 11:15-12:15 目瀬		健康体操		12:30-13:30 CHIE																琉球舞踊(初級) 20-21 メカド*恵	琉球舞踊(中級) 21-22 メカド*恵					
14	土										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	日																															
16	月																															
17	火				アロマヨガ 10-11 飯星	ZUMBA 11:15-12:15 Naoko										行政企画 貸切利用					子供フラダンス 16-17 名嘉眞											
18	水				ピラティス 10-11 赤嶺	ひざ痛改善体操 11:15-12:15 赤嶺																										
19	木				ベースイックフラ 10-11 名嘉眞	リズム＆フィットネス 11:15-12:15 佐藤										行政企画 貸切利用					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						
20	金				はじめてのヨガ 10-11 石井	フラダンス 11:15-12:15 目瀬																				琉球舞踊(初級) 20-21 メカド*恵	琉球舞踊(中級) 21-22 メカド*恵					
21	土																											リラックスヨガ~快眠~ 20:15-21:15 CHIE				
22	日					OVER50ダンス 11:15-12:00 Mitsu																										
23	月																															
24	火				アロマヨガ 10-11 飯星	ZUMBA 11:15-12:15 Naoko										行政企画 貸切利用					子供フラダンス 16-17 名嘉眞											
25	水				ピラティス 10-11 赤嶺	ひざ痛改善体操 11:15-12:15 赤嶺																										
26	木				ベースイックフラ 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							
27	金				はじめてのヨガ 10-11 石井	フラダンス 11:15-12:15 目瀬																					琉球舞踊(初級) 20-21 メカド*恵	琉球舞踊(中級) 21-22 メカド*恵				
28	土		モーニングヨガ 8:45-9:45 CHIE																									琉球舞踊(初級) 20-21 メカド*恵	琉球舞踊(中級) 21-22 メカド*恵			