

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	休館日																											
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 名嘉真												
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					
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 ｽｶｰﾄﾞ 恵	琉球舞踊(中級) 21-22 ｽｶｰﾄﾞ 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	休館日																											
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 名嘉真												
11	水				リラックスヨガ 10-11 CHIE	ZUMBA 11:15-12:15 HITOMI																							
12	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						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																			
14	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			
15	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				
16	月	休館日																											
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 名嘉真												
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						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																							
21	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			
22	日					OVER50ダンス 11:15-12:00 Mitsu																			リラックスヨガ〜快眠〜 20:15-21:15 CHIE				
23	月	休館日																											
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 名嘉真												
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					
27	金				はじめてのヨガ 10-11 石井	フラダンス 11:15-12:15 目瀬																							
28	土	モーニングヨガ 8:45-9:45 CHIE																							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			