# スタジオレッスン

3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 | 日 | | | | | | | ミット打ち 11：30 内村 | | | 基礎バレエ教室 13:00-13:50 肥後 | | 応用バレエ教室 14-15 肥後 | | | | | | | | | | | | 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 | | | | | 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 | | | | |
| 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 ﾒﾙｶｰﾄﾞ恵 | | 琉球舞踊(中級) 21-22 ﾒﾙｶｰﾄﾞ恵 | | |
| 8 | 日 | | | | チャトレマルシエ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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 | | | | | | | | | | 子供フラダンス 16-17 名嘉眞 | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 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 | | | | |
| 13 | 金 | | | | はじめてのヨガ 10-11 石井 | | フラダンス 11：15-12：15 目瀬 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 土 | | | | | | | | | | | | ストレッチポール 14-14：30 矢野 | | | | | | | | | | | | 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 | | |
| 15 | 日 | | | | | | | | | | 基礎バレエ教室 13:00-13:50 肥後 | | 応用バレエ教室 14-15 肥後 | | | | | | | | | | | | 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 | | | | | | | | | | 子供フラダンス 16-17 名嘉眞 | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 水 | | | | | | ZUMBA 11：15-12：15 HITOMI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 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 | | | | |
| 20 | 金 | | | | はじめてのヨガ 10-11 石井 | | フラダンス 11：15-12：15 目瀬 | | | | OVER50ダンス 13:00-13:45 Mitsu | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | 土 | | | | | | | ミット打ち 11：30 内村 | | | | | | | | | | | | | | | | | 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 | | |
| 22 | 日 | | | | | | キッズダンス 11:15-12：00 Mitsu | | | | 基礎バレエ教室 13:00-13:50 肥後 | | 応用バレエ教室 14-15 肥後 | | | | | | | | | | | | リラックスヨガ~快眠~ 20:15-21:15 CHIE | | | | |
| 23 | 月 | 休館日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | 火 | | | | | | ZUMBA 11：15-12：15 Naoko | | | | | | | | | | 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 | | | | |
| 27 | 金 | | | | リラックスヨガ 10-11 CHIE | | フラダンス 11：15-12：15 目瀬 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | 土 | | | | | | | ミット打ち 11：30 内村 | | | | | バランスボール教室 14-15 山川 | | | | | | | | | | | | 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 | | |
| 29 | 日 | | | | | | | | | | 基礎バレエ教室 13:00-13:50 肥後 | | 応用バレエ教室 14-15 肥後 | | | | | | | | | | | | リラックスヨガ~快眠~ 20:15-21:15 CHIE | | | | |
| 30 | 月 | 休館日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | 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 | | | | | | | | | | | | |