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				パワーヨガ 10-11 saki		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				パワーヨガ 10-11 saki		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							元気チャージ 14：30～ 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			
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												