

スタジオレッスン

4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	水				ピラティス 10-11 赤嶺		ひざ痛改善体操 11:15-12:15 赤嶺																							
2	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉真		姿勢改善×体幹ヨガ 11:15-12:15 saki				OVER50ダンス 13:00-13:45 Mitsu						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					
3	金				はじめてのヨガ 10-11 石井		フラダンス 11:15-12:15 目瀬																							
4	土								ミット打ち 11:00-12:00 内村													リラックスヨガ 18:00-19:00 CHIE								
5	日								ミット打ち 11:00-12:00 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				
6	月	休館日																												
7	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													
8	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																				
9	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉真		姿勢改善×体幹ヨガ 11:15-12:15 saki										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					
10	金				はじめてのヨガ 10-11 石井		フラダンス 11:15-12:15 目瀬																							
11	土																									琉球舞踊(初級) 20-21 ｽｶｯﾄﾞ 恵		琉球舞踊(中級) 21-22 ｽｶｯﾄﾞ 恵		
12	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				
13	月	休館日																												
14	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													
15	水				ピラティス 10-11 赤嶺		ひざ痛改善体操 11:15-12:15 赤嶺																							
16	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉真		姿勢改善×体幹ヨガ 11:15-12:15 saki										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					
17	金				はじめてのヨガ 10-11 石井		フラダンス 11:15-12:15 目瀬																							
18	土										キッズダンス 13:15-14:00 Mitsu															琉球舞踊(初級) 20-21 ｽｶｯﾄﾞ 恵		琉球舞踊(中級) 21-22 ｽｶｯﾄﾞ 恵		
19	日										基礎バレエ教室 13:00-13:50		応用バレエ教室 14-15																	
20	月	休館日																												
21	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													
22	水				ピラティス 10-11 赤嶺		ひざ痛改善体操 11:15-12:15 赤嶺																							
23	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉真		姿勢改善×体幹ヨガ 11:15-12:15 saki										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					
24	金				はじめてのヨガ 10-11 石井		フラダンス 11:15-12:15 目瀬																							
25	土																									琉球舞踊(初級) 20-21 ｽｶｯﾄﾞ 恵		琉球舞踊(中級) 21-22 ｽｶｯﾄﾞ 恵		
26	日										基礎バレエ教室 13:00-13:50		応用バレエ教室 14-15																	
27	月	休館日																												
28	火				休講		ZUMBA 11:15-12:15 Naoko										子供フラダンス 16-17 名嘉真													
29	水				リラックスヨガ 10-11 CHIE		ZUMBA 20:15-21:15 Hitomi																							
30	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉真		姿勢改善×体幹ヨガ 11:15-12:15 saki				OVER50ダンス 13:00-13:45 Mitsu						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					