

スタジオレッスン

5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 金				はじめてのヨガ 10-11 石井		フラダンス 11:15-12:15 目瀬																								
2 土																														
3 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						
4 月	休館日																													
5 火				姿勢改善×体幹ヨガ教室 10-11 saki		ZUMBA 11:15-12:15 Naoko																								
6 水				ZUMBA 10-11 Naoko		リラックスヨガ~快眠~ 11:15-12:15 CHIE																								
7 木						姿勢改善×体幹ヨガ 11:15-12:15 saki																全身運動アニマルフロー 19-20 RENA		ZUMBA 20:15-21:15 Hitomi						
8 金						フラダンス 11:15-12:15 目瀬																								
9 土																														
10 日																								リラックスヨガ~快眠~ 20:15-21:15 CHIE						
11 月	休館日																													
12 火				アロマヨガ 10-11 飯星		ZUMBA 11:15-12:15 Naoko																								
13 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		ディスコワールドゆるっと教室 14-15- 上原																				
14 木				OVER50ダンス 10-10:45Mitsu		姿勢改善×体幹ヨガ 11:15-12:15 saki										ディスコワールド教室 16-17 上原						全身運動アニマルフロー 19-20 RENA		ZUMBA 20:15-21:15 Hitomi						
15 金				はじめてのヨガ 10-11 石井		フラダンス 11:15-12:15 目瀬																								
16 土													リラックスヨガ 14:30-15:30																	
17 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						
18 月	休館日																													
19 火				アロマヨガ 10-11 飯星		ZUMBA 11:15-12:15 Naoko																								
20 水				ピラティス 10-11 赤嶺		ひざ痛改善体操 11:15-12:15 赤嶺																								
21 木						姿勢改善×体幹ヨガ 11:15-12:15 saki										ディスコワールド教室 16-17 上原						全身運動アニマルフロー 19-20 RENA		ZUMBA 20:15-21:15 Hitomi						
22 金				はじめてのヨガ 10-11 石井		フラダンス 11:15-12:15 目瀬																								
23 土																								リラックスヨガ 19:45-20:45						
24 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					
25 月	休館日																													
26 火				ピラティス 10-11 赤嶺		ZUMBA 11:15-12:15 Naoko																								
27 水				ピラティス 10-11 赤嶺		ひざ痛改善体操 11:15-12:15 赤嶺				ディスコワールドゆるっと教室 14-15- 上原																				
28 木						姿勢改善×体幹ヨガ 11:15-12:15 saki										ディスコワールド教室 16-17 上原						全身運動アニマルフロー 19-20 RENA		ZUMBA 20:15-21:15 Hitomi						
29 金				はじめてのヨガ 10-11 石井		ディスコワールド教室 11:15-12:15 上原																								
30 土																									琉球舞踊(初級) 20-21 ｶｶﾄﾞ 恵	琉球舞踊(中級) 21-22 ｶｶﾄﾞ 恵				
31 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						