スタジオレッスン

6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	月	休館日																											
2	火				アロマヨガ 10-11　飯星		ZUMBA 11：15-12：15　Naoko																							
3	水				ピラティス 10-11 赤嶺		ひざ痛改善体操 11：15-12：15　赤嶺																							
4	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				
5	金				はじめてのヨガ 10-11　石井		フラダンス 11：15-12：15　目瀬																			陰ヨガ 20:30-21:30　Saki				
6	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		
7	日										基礎バレエ教室 13:00-13:50		応用バレエ教室 14-15																
8	月	休館日																											
9	火				アロマヨガ 10-11　飯星		ZUMBA 11：15-12：15　Naoko																							
10	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																	
11	木				フラダンス 10-11目瀬		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				
12	金				はじめてのヨガ 10-11　石井		フラダンス 11：15-12：15　目瀬																			陰ヨガ 20:30-21:30　Saki				
13	土																												
14	日										基礎バレエ教室 13:00-13:50		応用バレエ教室 14-15																
15	月	休館日																											
16	火				アロマヨガ 10-11　飯星		ZUMBA 11：15-12：15　Naoko																							
17	水				ピラティス 10-11 赤嶺		ひざ痛改善体操 11：15-12：15　赤嶺																							
18	木				フラダンス 10-11目瀬		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				
19	金				はじめてのヨガ 10-11　石井		フラダンス 11：15-12：15　目瀬																			陰ヨガ 20:30-21:30　Saki				
20	土								OVER50ダンス 12:00-12:45　Mitsu												リラックスヨガ 18：00-19：00				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		
21	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				
22	月	休館日																											
23	火				アロマヨガ 10-11　飯星		ZUMBA 11：15-12：15　Naoko																							
24	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																	
25	木				フラダンス 10-11目瀬		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				
26	金				はじめてのヨガ 10-11　石井		フラダンス 11：15-12：15　目瀬																			陰ヨガ 20:30-21:30　Saki				
27	土								キッズダンス 12:00-12:45　Mitsu																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		
28	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				
29	月	休館日																											
30	火				アロマヨガ 10-11　飯星		ZUMBA 11：15-12：15　Naoko														リラックスヨガ 18：00-19：00									