スタジオレッスン

7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	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						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				
3	金				はじめてのヨガ 10-11　石井		ZUMBA 11：15-12：15　Hitomi																						
4	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		
5	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				
6	月	休館日																											
7	火				アロマヨガ 10-11　飯星		ZUMBA 11：15-12：15　Naoko																						
8	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																
9	木				OVER50ダンス 10:00-10:45　Mitsu		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				
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																												
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																						
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				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				
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																								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		
19	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				
20	月	休館日																											
21	火				アロマヨガ 10-11　飯星		ZUMBA 11：15-12：15　Naoko																						
22	水				ピラティス 10-11 赤嶺		リラックスヨガ 11:15-12:15　CHIE						ディスコ ワールドゆるっと教室 14－15-　上原																
23	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				
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											キッズダンス初心者 13:30-14:20　Mitu																	
26	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			キッズダンス経験者 15:30-16:30　Mitu									リラックスヨガ~快眠~ 20:15-21:15　CHIE				
27	月	休館日																											
28	火						ZUMBA 11：15-12：15　Naoko																						
29	水				ピラティス 10-11 赤嶺		ひざ痛改善体操 11：15-12：15　赤嶺																						
30	木				フラダンス 10-11目瀬		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				
31	金				リラックスヨガ 10-11　CHIE		フラダンス 11：15-12：15　目瀬																						