

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								リラックスヨガ教室 15-16 CHIE															
4	土																								琉球舞踊(初級) 20-21 ｽｶｰﾄﾞ恵		琉球舞踊(中級) 21-22 ｽｶｰﾄﾞ恵			
5	日																								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			リラックスヨガ教室 12:30-13:30 CHIE			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																								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 ｽｶｰﾄﾞ恵		琉球舞踊(中級) 21-22 ｽｶｰﾄﾞ恵			
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				ピラティス 10-11 赤嶺		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																							