

スタジオレッスン

8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	土											キッズダンス初心者 13:30-14:20 Mits													琉球舞踊(初級) 20-21 ムカド*恵		琉球舞踊(中級) 21-22 ムカド*恵				
2	日															キッズダンス経験者 15:30-16:30 Mits									リラックスヨガ~快眠~ 20:15-21:15 CHIE						
3	月	休館日																													
4	火				アロマヨガ 10-11 飯星		ZUMBA 11:15-12:15 Naoko																								
5	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																			
6	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					
7	金				はじめてのヨガ 10-11 石井		ZUMBA 11:15-12:15 Naoko																								
8	土											キッズダンス初心者 13:30-14:20 Mits																			
9	日															キッズダンス経験者 15:30-16:30 Mits										リラックスヨガ~快眠~ 20:15-21:15 CHIE					
10	月	休館日																													
11	火				アロマヨガ 10-11 飯星		ZUMBA 11:15-12:15 Naoko																								
12	水				リラックスヨガ 10-11 CHIE		ZUMBA 11:15-12:15 Hitomi					ディスコ ワールドゆるっと教室 14~15* 上原																			
13	木				親子リズムトレーニング&ヨガ 9:45-10:45		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				
14	金				はじめてのヨガ 10-11 石井		フラダンス 11:15-12:15 目瀬																								
15	土													キッズダンス初心者 14:30-15:20 Mits													琉球舞踊(初級) 20-21 ムカド*恵		琉球舞踊(中級) 21-22 ムカド*恵		
16	日															キッズダンス経験者 15:30-16:30 Mits										リラックスヨガ~快眠~ 20:15-21:15 CHIE					
17	月	休館日																													
18	火				アロマヨガ 10-11 飯星		ZUMBA 11:15-12:15 Naoko																								
19	水				ピラティス 10-11 赤嶺		ひざ痛改善体操 11:15-12:15 赤嶺																								
20	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				
21	金				はじめてのヨガ 10-11 石井		フラダンス 11:15-12:15 目瀬		健康体操 12:30-13:30 CHIE																						
22	土											キッズダンス初心者 予備日										JAZZ FUNK(仮) 18:00~19:30				琉球舞踊(初級) 20-21 ムカド*恵		琉球舞踊(中級) 21-22 ムカド*恵			
23	日															キッズダンス経験者 予備日										リラックスヨガ~快眠~ 20:15-21:15 CHIE					
24	月	休館日																													
25	火				姿勢改善×体幹ヨガ 10:00-11:00 saki		ZUMBA 11:15-12:15 Naoko																								
26	水				ピラティス 10-11 赤嶺		ひざ痛改善体操 11:15-12:15 赤嶺					ピラティス教室 14-15 赤嶺																			
27	木				フラダンス 10-11目瀬		姿勢改善×体幹ヨガ 11:15-12:15 saki																								
28	金				はじめてのヨガ 10-11 石井		フラダンス 11:15-12:15 目瀬					リズムトレーニング&ヨガ 14:30-15:40																			
29	土							OVER50ダンス 11:45-12:30 Mits																							
30	日																									リラックスヨガ~快眠~ 20:15-21:15 CHIE					
31	月	休館日																													