スタジオレッスン

9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	火				アロマヨガ 10-11 飯星		ZUMBA 11：15-12：15 Naoko																						
2	水				ディスコ ワールド教室 10-11 上原		ZUMBA 11：15-12：15 Hitomi																						
3	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉眞		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				
4	金				はじめてのヨガ 10-11 石井		フラダンス 11：15-12：15 目瀬																						
5	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		
6	日																								リラックスヨガ~快眠~ 20:15-21:15 CHIE				
7	月	休館日																											
8	火				アロマヨガ 10-11 飯星		ZUMBA 11：15-12：15 Naoko																						
9	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																
10	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉眞		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				
11	金				はじめてのヨガ 10-11 石井		フラダンス 11：15-12：15 目瀬																						
12	土											OVER50ダンス 13:30-14:15 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		
13	日																								リラックスヨガ~快眠~ 20:15-21:15 CHIE				
14	月	休館日																											
15	火				アロマヨガ 10-11 飯星		ZUMBA 11：15-12：15 Naoko																						
16	水				ピラティス 10-11 赤嶺		ひざ痛改善体操 11：15-12：15 赤嶺																						
17	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉眞		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				
18	金				はじめてのヨガ 10-11 石井		フラダンス 11：15-12：15 目瀬																						
19	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		
20	日										キッズダンス 13:00-13:45 Mitsu														リラックスヨガ~快眠~ 20:15-21:15 CHIE				
21	月	休館日																											
22	火						ZUMBA 11：15-12：15 Naoko																						
23	水				琉球舞踊(初級) 10-11 ﾒﾙｶｰﾄﾞ恵		琉球舞踊(中級) 11:15-12:15 ﾒﾙｶｰﾄﾞ恵																						
24	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉眞		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				
25	金				はじめてのヨガ 10-11 石井		フラダンス 11：15-12：15 目瀬																						
26	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		
27	日																								リラックスヨガ~快眠~ 20:15-21:15 CHIE				
28	月	休館日																											
29	火				アロマヨガ 10-11 飯星		ZUMBA 11：15-12：15 Naoko																						
30	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																