

スタジオレッスン

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