

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 名嘉真		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																												
6	日																												
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 名嘉真		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																	
13	日																												
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 名嘉真		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			健康体操 12:30-13:30 CHIE																			
19	土																												
20	日										キッズダンス 13:00-13:45 Mitsu																		
21	月	休館日																											
22	火						ZUMBA 11:15-12:15 Naoko																						
23	水				琉球舞踊(初級) 10-11 ヌカド恵		琉球舞踊(中級) 11:15-12:15 ヌカド恵																						
24	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉真																		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																												
27	日																												
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																						