

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											ミット打ち 13 : 30-14 : 30 内村														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		
4	日										ミット打ち 13 : 00-14 : 00 内村															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											ミット打ち 13 : 30-14 : 30 内村														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		
11	日										ミット打ち 13 : 00-14 : 00 内村			ﾘｽﾞﾑ 14 : 30-5 : 10												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			リラックスヨガ～快眠～ 12:30-13:30 CHIE			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				ミット打ち 9-12 内村							ｷｯｽﾞﾘｽﾞﾑ 13:00-13:40																		
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			リラックスヨガ～快眠～ 12:30-13:30 CHIE																				
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 ｽｶｰﾄﾞ 恵		琉球舞踊(中級) 21-22 ｽｶｰﾄﾞ 恵		
25	日										ミット打ち 13 : 00-14 : 00 内村															リラックスヨガ～快眠～ 20:15-21:15 CHIE				
26	月	休館日																												
27	火				ピラティス 10-11 赤嶺		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											ミット打ち 13 : 30-14 : 30 内村														19時閉館				