

スタジオレッスン

11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	日																													
2	月	休館日																												
3	火				アロマヨガ 10-11 飯星	ZUMBA 11：15-12：15 Naoko																								
4	水				ピラティス 10-11 赤嶺	ひざ痛改善体操 11：15-12：15 赤嶺																								
5	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														
6	金				はじめてのヨガ 10-11 石井	フラダンス 11：15-12：15 目瀬																	全身運動アニマルフロー 19-20 RENA							
7	土										ミット打ち 13:-14内村																			
8	日										ミット打ち 13:-14内村			リストレ 14:30-15:10 寺尾																
9	月	休館日																												
10	火				アロマヨガ 10-11 飯星	ZUMBA 11：15-12：15 Naoko																								
11	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ー15- 上原																		
12	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉真	ZUMBA 11：15-12：15 Hitomi										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							
13	金				はじめてのヨガ 10-11 石井	健康体操教室 11:15-12:15 CHIE																								
14	土										ミット打ち 13:-14内村			初級リズム 14:30-15:11 寺尾												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			
15	日										OVER50ダンス 13:00-13:45 Mitsu														リラックスヨガ～快眠～ 20:15-21:15 CHIE					
16	月	休館日																												
17	火				アロマヨガ 10-11 飯星	ZUMBA 11：15-12：15 Naoko						ｽｶｰﾄﾞ 14～矢野																		
18	水				ピラティス 10-11 赤嶺	ひざ痛改善体操 11：15-12：15 赤嶺																								
19	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉真	ZUMBA 11：15-12：15 Hitomi										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							
20	金					フラダンス 11：15-12：15 目瀬																								
21	土																													
22	日										ミット打ち 13:-14内村															リラックスヨガ～快眠～ 20:15-21:15 CHIE				
23	月	休館日																												
24	火				アロマヨガ 10-11 飯星	ZUMBA 11：15-12：15 Naoko																								
25	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 12:30-13:30 CHIE																					
26	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉真	ZUMBA 11：15-12：15 Hitomi										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							
27	金				はじめてのヨガ 10-11 石井	フラダンス 11：15-12：15 目瀬																								
28	土																									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			
29	日										ミット打ち 13:-14内村					ZUMBAイベント 15：00～16：30										リラックスヨガ～快眠～ 20:15-21:15 CHIE				
30	月	休館日																												