スタジオレッスン

12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	火				アロマヨガ 10-11 飯星		ZUMBA 11：15-12：15 Naoko																						
2	水				ピラティス 10-11 赤嶺		ひざ痛改善体操 11：15-12：15 赤嶺																						
3	木	マシン移動の為休館																					全身運動アニマルフロー 19-20 RENA						
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								ミット打ち 12-13内村				行政イベント 14：00-15：30												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																												
9	水																												
10	木				ベーシックフラ 10-11 名嘉眞		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						
11	金				はじめてのヨガ 10-11 石井		フラダンス 11：15-12：15 目瀬																行政イベント（ヨガ） 19：00-20：30						
12	土								ミット打ち 12-13内村																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										ミット打ち 13-14内村														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		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						
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								キッズダンス 12-12:45 Mitsu		親子ダンス 13-13：45 Mitsu		行政イベント(ピラティス赤嶺) 14：00-15：30																
20	日																								リラックスヨガ~快眠~ 20:15-21:15 CHIE				
21	月	休館日																											
22	火				アロマヨガ 10-11 飯星		ZUMBA 11：15-12：15 Naoko																						
23	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																	
24	木				フラダンス 10-11 目瀬		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						
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								ミット打ち 12-13内村			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		
27	日										ミット打ち 13-14内村														リラックスヨガ~快眠~ 20:15-21:15 CHIE				
28	月	休館日																											
29	火	休館日																											
30	水	休館日																											
31	木	休館日																											