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 名嘉眞												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 13:00-14内村																		
8	日										ミット打ち 13:00-14内村			リズトレ 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 14－15-　上原																
12	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					
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 13:00-14内村			ｷｯｽﾞﾘｽﾞﾑ 14:30-15:11 寺尾										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		
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						Sﾎﾟｰﾙ 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					
20	金				アロマヨガ 10-11　飯星		フラダンス 11：15-12：15　目瀬																						
21	土																												
22	日										ミット打ち 13:00-14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			ﾘﾗｯｸｽﾖｶﾞ 12:30-13:30 CHIE																		
26	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					
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 ﾒﾙｶｰﾄﾞ恵		琉球舞踊(中級) 21-22 ﾒﾙｶｰﾄﾞ恵		
29	日										ミット打ち 13:00-14内村														リラックスヨガ~快眠~ 20:15-21:15　CHIE				
30	月	休館日																											