

12月		1 時間目 11:15~12:00	2 時間目 12:15~13:00	3 時間目 14:15~15:00	4 時間目 15:15~16:00	5 時間目 17:15~18:00 (土日祝)16:15~17:00	6 時間目 18:15~19:00	7 時間目 19:15~20:00
1日	火	骨盤調整ストレッチ 講師:安岡	バレトン 講師:安岡	ウェーブストレッチ 講師:安次嶺	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	ゆるやか スローストレッチ 講師:マナビバ	バランス フィットネスボール 講師:マナビバ	NEW 簡単ダンスステップ 講師:金城理紗
2日	水	脳トレ&マジック 講師:粟國	脳トレ&マジック 講師:粟國	基礎から学べる ボイトレトレーニング 講師:BANJO AI	カラオケが上手くなる ボイトレトレーニング 講師: BANJO AI	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	ボディメイク トレーニング 講師:マナビバ	リラクゼーション ストレッチ 講師:マナビバ
3日	木	フラダンス 講師:竹内	フラダンス 講師:竹内	チェアヨガ 講師:北村	リラクゼーション 講師:北村	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	有酸素ステップ 講師:マナビバ	リラクゼーション ストレッチ 講師:マナビバ
4日	金	身体ぽかぽか ストレッチ 講師:金城理紗	歩いて鍛えて 姿勢改善 講師:金城理紗	らくらく英会話 講師:小森	らくらく英会話 講師:小森	肩こりスッキリ 体操 講師:マナビバ	腰痛スッキリ 体操 講師:マナビバ	ゆるやか スローストレッチ 講師:マナビバ
5日	土	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	ゆるやか スローストレッチ 講師:マナビバ	健康体操 エクササイズ 講師:三好	ディスコダンス教室 講師:三好	リラクゼーション ストレッチ 講師:マナビバ		
6日	日	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	ヨガのポーズに チャレンジ 講師:根岸	ボディメイク トレーニング 講師:マナビバ	琉球気功 講師:池原	琉球気功 講師:池原		
7日	月	お休み						
8日	火	フラダンス 講師:竹内	フラダンス 講師:竹内	NEW ペンで美文字 練習教室 講師:高江洲	NEW ペンで美文字 練習教室 講師:高江洲	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	腰痛スッキリ 体操 講師:マナビバ	ゆるやか スローストレッチ 講師:マナビバ
9日	水	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	ゆるやか スローストレッチ 講師:マナビバ	お気軽ステップ 講師:miyuki	リラックス ストレッチ 講師:miyuki	バランス フィットネスボール 講師:マナビバ	健康体操 エクササイズ 講師:三好	ディスコダンス教室 講師:三好
10日	木	自分でつくる家系図 講師:高江洲	沖縄のヒメカン・仏壇事 講師:高江洲	小森'sブートキャンプ 講師:komori	小森'sブートキャンプ 講師:komori	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	ゆるやか スローストレッチ 講師:マナビバ	パンチシェイプアウト 講師:マナビバ
11日	金	かんたん ヒップホップ 講師:屋宜	かんたん ヒップホップ 講師:屋宜	チェアヨガ 講師:北村	リラクゼーション 講師:北村	冷え性改善体操 講師:マナビバ	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	ゆるやか スローストレッチ 講師:マナビバ
12日	土	身体ぽかぽか ストレッチ 講師:金城理紗	エイジングケア 講師:金城理紗	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	かんたん パステルアート 講師:島袋・屋富祖	かんたん パステルアート 講師:島袋・屋富祖		
13日	日	ゆるやか スローストレッチ 講師:マナビバ	リラクゼーション 講師:北村	有酸素ステップ 講師:マナビバ	ボディメイク トレーニング 講師:マナビバ	リラクゼーション ストレッチ 講師:マナビバ		
14日	月	お休み						
15日	火	骨盤調整ストレッチ 講師:安岡	バレトン 講師:安岡	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	ゆるやか スローストレッチ 講師:マナビバ	準備運動ストレッチ 講師:マナビバ	ボディメイク トレーニング 講師:マナビバ	身体ぽかぽか ストレッチ 講師:金城理紗
16日	水	脳トレ&マジック 講師:粟國	脳トレ&マジック 講師:粟國	基礎から学べる ボイトレトレーニング 講師:BANJO AI	カラオケが上手くなる ボイトレトレーニング 講師: BANJO AI	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	ゆるやか スローストレッチ 講師:マナビバ	冷え性改善体操 講師:マナビバ



イス使用
レッスン



室内シューズ
必要



ダンス・
有酸素レッスン



マット
レッスン



カラダ
レッスン



アタマ
レッスン

12月		1 時間目 11:15~12:00	2 時間目 12:15~13:00	3 時間目 14:15~15:00	4 時間目 15:15~16:00	5 時間目 17:15~18:00 (土日祝)16:15~17:00	6 時間目 18:15~19:00	7 時間目 19:15~20:00
17日	木	ゆるやか スローストレッチ 講師:マナビバ	ウェーブストレッチ 講師:安次嶺	脳トレ&マジック 講師:栗國	脳トレ&マジック 講師:栗國	バランス フィットネスボール 講師:マナビバ	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	肩こりスッキリ 体操 講師:マナビバ
18日	金	フラダンス 講師:竹内	フラダンス 講師:竹内	ウェーブストレッチ 講師:安次嶺	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	ゆるやか スローストレッチ 講師:マナビバ	有酸素ステップ 講師:マナビバ	リラクゼーション ストレッチ 講師:マナビバ
19日	土	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	リラクゼーション 講師:北村	らくらく英会話 講師:小森	らくらく英会話 講師:小森	ゆるやか スローストレッチ 講師:マナビバ		
20日	日	ヨガのポーズに チャレンジ 講師:根岸	リストラティブヨガ 講師:根岸	ゆるやか スローストレッチ 講師:マナビバ	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	リラクゼーション ストレッチ 講師:マナビバ		
21日	月	お休み						
22日	火	ゆるやか スローストレッチ 講師:マナビバ	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	NEW ペンで美文字 練習教室 講師:高江洲	NEW ペンで美文字 練習教室 講師:高江洲	パンチシェイプアウト 講師:マナビバ	リラクゼーション ストレッチ 講師:マナビバ	簡単ダンス ステップ 講師:金城理紗
23日	水	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	ボディメイク トレーニング 講師:マナビバ	お気軽ステップ 講師:miyuki	リラックス ストレッチ 講師:miyuki	ゆるやか スローストレッチ 講師:マナビバ	健康体操 エクササイズ 講師:三好	ディスコダンス教室 講師:三好
24日	木	ゆるやか スローストレッチ 講師:マナビバ	ウェーブストレッチ 講師:安次嶺	健康体操 エクササイズ 講師:三好	ディスコダンス教室 講師:三好	NEW 筋コンディショ ニング 講師:嘉手納	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	バランス フィットネスボール 講師:マナビバ
25日	金	琉球気功 講師:池原	琉球気功 講師:池原	NEW かんたん ヒップホップ 講師:北村	NEW かんたん ヒップホップ 講師:北村	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	有酸素ステップ 講師:マナビバ	リラクゼーション ストレッチ 講師:マナビバ
26日	土	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	ゆるやか スローストレッチ 講師:マナビバ	小森'sブートキャンプ 講師:komori	小森'sブートキャンプ 講師:komori	リラクゼーション ストレッチ 講師:マナビバ		
27日	日	ヨガのポーズに チャレンジ 講師:根岸	リストラティブヨガ 講師:根岸	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	ボディメイク トレーニング 講師:マナビバ	リラクゼーション ストレッチ 講師:マナビバ		
28日	月	お休み						
29日	火	骨盤調整ストレッチ 講師:安岡	バレトン 講師:安岡	有酸素ステップ 講師:マナビバ	らくらく体幹 トレーニング 講師:マナビバ	ゆるやか スローストレッチ 講師:マナビバ		
30日	水	お休み						
31日	木	お休み						