ルキナ那覇新都心　11月スケジュール

時間/曜日	11/1金)	11/2(土)	11/3(日)	11/4(月)	11/5(火)	11/6(水)	11/7(木)	11/8(金)	11/9(土)	11/10(日)	11/11(月)	11/12(火)	11/13(水)	11/14(木)	11/15(金)	11/16(土)	11/17(日)	11/18(月)	11/19(火)	11/20(水)	11/21(木)	11/22(金)	11/23(土)	11/24(日)	11/25(月)	11/26(火)	11/27(水)	11/28(木)	11/29(金)	11/30(土)
	グループ	グループ	グループ		グループ	グループ	グループ	グループ	グループ	グループ		グループ	グループ	グループ	グループ	グループ	グループ		グループ	グループ	グループ	グループ	グループ	グループ		グループ	グループ	グループ	グループ	グループ
9:00																														
10:00	Basin-Hlp- Mari	Basic-Waist- MIHO	Basic manami		Intermadeate Mari	Basic-Hip- MIHO	Basic-Waist- Mari	Basic SHINA	Basic MIHO	Intro SHINA		Intro Mari	Intermediate MIHO	Basin-Hlp- Mari	Intermadeate back & core Mari	Intermadeate Lower Body MIHO	Basic manami		Basin-Hlp- Mari	Intermadeate back & core MIHO	Basic Mari	Intro Mari	Intermadeate Lower Body MIHO	Intermadeate Misaki		Intermadeate Mari	Basic-Hip- MIHO	Intermadeate Mari	Intro Mari	Basic-Waist- MIHO
11:30	*Intermadeate Lower Body manami	Basic Mari	Basic-Waist- manami		Intro SHINA	Intermadeate back & core MIHO	*Intermadeate Lower Body SHINA	Basic-Waist- SHINA	Intermadeate Misaki	Basin-Hlp- SHINA		Intermadeate back & core SHINA	Basic-Waist- MIHO	*Intermadeate Lower Body SHINA	Basic-Waist- Misaki	Intermadeate Misaki	Basic-Waist- manami		Intro SHINA	Basic-Waist- MIHO	*Intermadeate Lower Body Misaki	Basin-Hlp- Mari	Intermadeate Emiri	*Intermadeate Lower Body Misaki		Basic SHINA	Intermadeate back & core MIHO	Basic-Waist- Misaki	Basin-Hlp- SHINA	Intermadeate back & core Emiri
13:00	Basic-Waist- ★SHINA	Intro manami	Basin-Hlp- SHINA		Basic Mari	*Intermadeate Lower Body Emiri	Basin-Hlp- SHINA	Intermadeate manami	Intro manami	Basic Misaki		Basic SHINA	Intermadeate back & core Emiri	Basic-Waist- SHINA	Basic manami	Intro manami	Basin-Hlp- SHINA		Basic-Waist- SHINA	*Intermadeate Lower Body Emiri	Intermadeate Mari	Intermadeate back & core manami	Intro Misaki	Basic-Waist- manami		Intermadeate back & core SHINA	*Intermadeate Lower Body Emiri	Intermadeate back & core SHINA	Basic SHINA	Intro Misaki
14:30					Intermadeate back & core manami	Basic-Waist- Emiri	Intermadeate back & core TOMO					*Intermadeate Lower Body manami	Basin-Hlp- Emiri	Intro Emiri					Basic manami	Intermadeate manami	Basin-Hlp- Misaki					Basic-Waist- manami	Basic-Waist- Emiri	Basic Emiri		
15:30	Intro manami	Intermadeate back & core manami	*Intermadeate Lower Body SHINA	定休日				Basin-Hlp- manami	Basic-Waist- manami	*Intermadeate Lower Body manami	定休日				*Intermadeate Lower Body Emiri	Basin-Hlp- Misaki	*Intermadeate Lower Body SHINA	定休日				Basic Emiri	Basin-Hlp- manami	Basic manami	定休日				Intermadeate manami	Basin-Hlp- manami
17:00		*Intermadeate Lower Body Emiri														Intermadeate back & core manami							Intermadeate back & core manami								*Intermadeate Lower Body manami
18:30	Intermadeate back & core Emiri				Basin-Hlp- SHINA	Basic カノコ	Intro Emiri	*Intermadeate Lower Body Emiri				Basic-Waist- SHINA	Intro カノコ	Intermadeate back & core Emiri	Intermadeate manami				*Intermadeate Lower Body Misaki	Basic Misaki	Intermadeate back & core Emiri	Basic-Waist- Emiri					Basin-Hlp- SHINA	Basic カノコ	*Intermadeate Lower Body SHINA	Basic-Waist- Emiri	
20:00	Intermediate カノコ					Basic-Waist- カノコ	Intermediate Asuka	Intermadeate back & core カノコ					Basic カノコ	Intermediate Asuka	Basic-Hip- カノコ					Basic-Hip- カノコ	Basic-Waist- Asuka	Intermediate カノコ					Intermediate カノコ	Intermediate Asuka	Intermadeate back & core カノコ		
21:00																														