

ルキナ那覇新都心 7月スケジュール

	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31		
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木		
9:00	グループ	グループ	グループ	グループ	ルキナイベント	定休日	定休日	グループ	グループ	グループ	グループ	グループ	グループ	定休日	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	定休日	グループ	グループ	グループ		
10:00	Intermediate SHINA	Intermediate back & core MIHO	*Intermediate Waist Shape Mari	Basin-Hip- Mari				Basic-Waist- ANRI	Intermediate Lower Body MIHO	*Intermediate Waist Shape SHINA	Basic Mari	Intermediate Lower Body MIHO	Intermediate manami		Intermediate Back & core SHINA	Intermediate MIHO	Basic SHINA	*Intermediate Lower Body SHINA	Intermediate Back & Core MIHO	Basic Misaki	*Intermediate Waist Shape SHINA	Basic ANRI	Intermediate Back & Core MIHO	Intermediate Mari	*Intermediate Waist Shape manami	Intermediate Lower Body MIHO	Intermediate Back & Core SHINA		Basic-Hip- SHINA	Intermediate Back & Core MIHO	Basic Mari		
11:30	Basic-Waist- Mari	Basic MIHO	Intermediate Mari	*Intermediate Waist Shape SHINA				Intermediate Mari	Intermediate back & core MIHO	Basin-Hip- Mari	*Intermediate Waist Shape Mari	Basic-Waist- Misaki	Intro ANRI		Basic-Waist- Mari	Intermediate Lower Body MIHO	Intermediate SHINA	Basic-Waist- SHINA	Intro Misaki	Intermediate Back & Core Misaki	Basic-Hip- Misaki	Basic-Waist- Mari	Intermediate MIHO	*Intermediate Lower Body Mari	Intermediate Back & Core manami	Basic ANRI	Basic-Hip- Misaki		Basic-Waist- Mari	Intermediate Lower Body MIHO	Intermediate Mari		
13:00	*Intermediate Lower Body SHINA	Basin-Hip- ANRI	Basic-Waist- SHINA	Basic SHINA				Basic ANRI	Basin-Hip- ANRI	Intermediate Mari	*Intermediate Waist Shape SHINA	Intermediate manami	Basic SHINA		*Intermediate Waist Shape SHINA	Intro ANRI	*Intermediate Lower Body Misaki	*Intermediate Waist Shape manami	Intermediate manami	Basin-Hip- ANRI	Intermediate manami	Intro ANRI	Basic ANRI	Basic-Hip- SHINA	Basic-Waist- SHINA	*Intermediate Waist Shape Emiri	Intermediate manami		Intermediate Back & Core SHINA	Basin-Hip- ANRI	*Intermediate Back & Core SHINA		
14:30		Intermediate Emiri	Intermediate back & core TOMO	*Intermediate Lower Body manami					Intermediate Emiri	Intermediate Lower Body TOMO		Basic Misaki	Basic-Waist- ANRI	定休日		Basic Emiri	Intermediate Waist Shape TOMO		Basic Misaki	Intermediate SHINA	Basic-Waist- Misaki		*Intermediate Lower Body Emiri	Basic TOMO		Basic-Hip- ANRI	Basic-Waist- Misaki	定休日		Intermediate Emiri	Intermediate TOMO		
15:30		Intro ANRI		Basic-Waist- ANRI								Intro ANRI	Intermediate back & core Emiri		Basic Anri		Basin-Hip- ANRI		*Intermediate Lower Body Emiri	Basic-Waist- ANRI	Basic Misaki		*Intermediate Waist Shape manami	Intro ANRI		Intermediate ANRI	Basic Misaki			Basic Anri			
17:00				Intermediate				Basin-Hip- manami	Basic ANRI	Intermediate Misaki	Basic-Waist- ANRI				Intermediate manami	Basic-Waist- ANRI	Basic-Hip- Emiri	Intro ANRI		Basin-Hip- SHINA	Intro ANRI	*Intermediate Waist Shape Emiri	Basic ANRI		Basic-Waist- ANRI				Intro manami	Basic ANRI	Basic-Waist- Emiri		
18:30	*Intermediate Waist Shape manami	Intro ANRI	Basic Emiri	ANRI				Basin-Hip- manami	Basic ANRI	Intermediate Misaki	Basic-Waist- ANRI				Intermediate manami	Basic-Waist- ANRI	Basic-Hip- Emiri	Intro ANRI		Basin-Hip- SHINA	Intro ANRI	*Intermediate Waist Shape Emiri	Basic ANRI		Basic-Waist- ANRI	Intro manami	Basic ANRI	Basic-Waist- Emiri					
20:00	Basic Anri	Intermediate Lower Body カノコ	Basin-Hip- Emiri							Intermediate Back & core manami	Intermediate Waist Shape カノコ	Basic Misaki	Intermediate back & core カノコ					Basin-Hip- Anri	Intermediate Back & Core カノコ	Intermediate Back & Core Emiri	Basic カノコ		Intermediate SHINA	Intermediate Waist Shape カノコ	Intermediate Back & Core Emiri	Intermediate Lower Body カノコ				Intermediate Anri	Intermediate Waist Shape カノコ	Intermediate Back & Core カノコ	Intermediate Lower Body Emiri
21:00																																	

※7/4(金)営業時間10:00-20:00までとなります。
※7/5(土)は2周年イベント開催となるためスタジオレッスンは休講となります。
※7/6(日)は定休日のため7/21(月)10:00-18:00まで営業いたします。