

ルキナ那覇新都心 2026年3月スケジュール

	3/1	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14	3/15	3/16	3/17	3/18	3/19	3/20	3/21	3/22	3/23	3/24	3/25	3/26	3/27	3/28	3/29	3/30	3/31	
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金(祝日)	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	
	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	
10:00~11:00	Basic-Hip-konomi		10:00~11:00 Basic SARA	Basin-Hip-konomi	Basic-Waist-Konomi	Intermediate Mari	Basic-Waist-SARA	Intermediate Lower Body manami		10:00~11:00 Basic SARA	Intermediate Back & Core MIHO	Basin-Hip-Sena	Intermediate Waist Shape Mari	Intermediate MIHO	Basic-Konomi		10:00~11:00 Basic-Waist-SARA	Intermediate Waist Shape MIHO	Basic-Sena	Intermediate Jump Bord Mari	Intermediate Waist Shape MIHO	Basic-konomi		10:00~11:00 Basic-Hip-SARA	Intermediate Lower Body MIHO	Basin-Hip-Sena	Intermediate Lower Body Mari	Basic-Waist-RAMU	Basic-Hip-konomi		10:00~11:00 Basic-Waist-SARA	
11:30~12:30	Basic SARA		11:30~12:30 Intro SARA	Basic-konomi	Intermediate Waist Shape Mari	Basic-Waist-Mari	Intermediate Waist Shape manami	Basin-Hip-Konomi		11:30~12:30 Basic-Waist-Konomi	Intermediate MIHO	Basic-Konomi	Intermediate Mari	Basic-RAMU	Intermediate Waist Shape manami		11:30~12:30 Basic SARA	Intermediate Waist Shape MIHO	Basin-Hip-Konomi	Basic-SARA	Basic-RAMU	Intermediate Waist Shape manami		11:30~12:30 Intermediate Waist Shape Mari	Intermediate MIHO	Basic-Konomi	Intermediate Mari	Intermediate Emiri	Intermediate manami		11:30~12:30 Basic SARA	
13:00~14:00	Intermediate SHINA		13:00~14:00 Intermediate Jump Bord SHINA	Basic-Waist-Konomi	Intermediate Mari	Basic-Itsuka	Basin-Hip-SARA	Basic-Konomi		13:00~14:00 Basic-Hip-SARA	Basin-Hip-Konomi	Intermediate Lower Body Mari	Basin-Hip-Itsuka	Intermediate Jump Bord Emiri	Basic-Konomi		13:00~14:00 Intermediate SHINA	Basic-Waist-Konomi	Basic-Konomi	Basic-Konomi	Basin-Hip-Konomi	Basic-Konomi		13:00~14:00 Basic SARA	Basic-Konomi	Basic-Konomi	Basin-Hip-Itsuka	Basic-RAMU	Basic-Konomi		13:00~14:00 Intermediate Lower Body Mari	
14:30~15:30	Basic-Waist-SARA		14:30~15:30 Intermediate Mari	Intermediate Back & Core SHINA	Intermediate Lower Body TOMO		Intermediate Emiri	Intermediate SHINA		14:30~15:30 Intermediate Lower Body manami		Intermediate Emiri		Basic-Waist-RAMU	Basin-Hip-Konomi		14:30~15:30		Intermediate Lower Body TOMO	Intermediate manami	Basic-Waist-RAMU	Basic-Konomi		14:30~15:30 Intermediate Jump Bord Mari	Basin-Hip-Konomi	Intermediate Waist Shape TOMO	Basic-Waist-Konomi	Intermediate Jump Bord manami	Basic-Waist-AIRI		14:30~15:30	
16:00~17:00	Basic-konomi	定休日	16:00~17:00 Basin-Hip-SARA				Basin-Hip-Konomi	Intro-Konomi	定休日	16:00~17:00					Intermediate SHINA		16:00~17:00	Intermediate Lower Body SHINA		Basic-SARA	Basic-Konomi	Intermediate Jump Bord SHINA		16:00~17:00		Intermediate Waist Shape SHINA	Intermediate Jump Bord SHINA		Basin-Hip-Konomi	Intermediate Lower Body SHINA		16:00~17:00 Intermediate manami
17:30~18:30			17:30~18:30	Intermediate Lower Body manami	Intermediate Jump Bord SHINA	Intro-Konomi				17:30~18:30			Basic-Hip-SARA				17:30~18:30		Intermediate Jump Bord manami	Intro-Konomi				17:30~18:30								17:30~18:30
19:00~20:00			19:00~20:00	Intermediate Back & Core SHINA						19:00~20:00	Basic-RAMU	Basic-RAMU	Intermediate Back & Core Emiri	Basic-SARA			19:00~20:00			Basic-Waist-RAMU				19:00~20:00	Basic-RAMU	Basic-Waist-RAMU	Basic-SARA	Basin-Hip-Konomi				19:00~20:00 Basic-RAMU
20:30~21:30			20:30~21:30							20:30~21:30	Basic-RAMU	Intermediate Jump Bord manami	Basic-Waist-SARA				20:30~21:30			Basic-RAMU				20:30~21:30		Intermediate Back & Core manami	Basin-Hip-SARA	Basic-SARA				20:30~21:30 Basic-RAMU