

	月	火	水	木	金	土	日
				10/6.13.20.27			
	10/3.24	10/17.31	10/4.18	10/11.25	10/5.19	10/12.26	毎週
10:00	10:00-10:45 リラックス ヨーガ Nanae	10:00-10:45 太極拳 Sachiko	10:00-10:45 テラ多摩川 サロン 体操30分:¥300 Tomoko	10:00-10:45 骨盤体操 (Q-ren) Tomoko	10:00-10:45 ZUMBA Mika	10:00-10:45 健康体操 (リン パピクス) Sachiko	10:00-10:45 ZUMBA Tomoko
				9:30-10:15 ZUMBA サークル@柴崎 Tomoko	10/13.27 10:00-10:40 美ボディメイク★ ボクササイズ ¥1000/1レッスン	10/7.21	10/14.28
				↑VAMOS ZUMBA 柴崎駅→徒歩5分 スタジオLavieにて 開催中 (テラチケット 利用OK)	MIKI	10/1.29	ロボット教室
	10/24	10/4	10/11.25	10/5.19	10/12.26	10/30-11:15 リズム英語遊び	
11:00	11:00-11:45 美ューティ BodyWave Nanae	11:15-12:00 らくらく運動 Miho	11:00-11:45 やさしい ピラティス Tomoko	11:00-11:45 ZUMBA GOLD Reiko	11:00-11:45 ラテンエクスペ スコンサルサ Sachiko	11:00-11:45 太極舞 Sachiko	Zumbini Masaki (0-4才のお子様クラス)
			10/4.11.18.25	10/5.19		11:30-12:45 75分レッスン(ラテン&ZUMBA) ラテン基礎15+ZUMBA60 (参加費=チケット1枚+¥500) Tomoko	
12:00	10/10	10/3.17	12:00-12:45 ZUMBA Tomoko	12:00-12:45 美温活リンバスト レッチ Sachiko		10/7.14.21.28	
	12:30-13:15 ZUMBA Kyoko	12:30-13:15 ZUMBA Miho	10/4.18	10/11.25	10/5.19	10/7.14.21.28	10/1.8.15.22.29
13:00			13:00-13:45 ラテンエクスペ スコンサルサ Tomoko	13:00-13:45 コアボール Tomoko	13:00-13:45 ZUMBA GOLD Miho	13:00-13:45 やさしいラテン Tomoko	13:00-13:45 ZUMBA GOLD 10/1.29Masaki.10/8.15Miho.10/22Aya
			10/4.11.18.25			10/7.14.21.28	
14:00			14:00-14:45 ZUMBA Tomoko			10/13 14:00-14:45 アースヨガ Nanae	
			10/4.11.18.25			10/13.27 15:15-16:00 ボディメイク ピラティス Kyoko	
	第2.4 16:30-18:00 ロボット教室		14:50-16:05 75分レッスン(ラテン75) ラテン基礎30+ラテンエクスペ スコンサルサ45 (参加費=チケット1枚+¥500) Tomoko	第1.3 16:30-18:00 ロボット教室		10/27 16:10-16:55 骨盤体操 (Q-ren) Kyoko	15:00-18:00 レンタル
		10/31	16:30-17:30 ティアラバレエ (幼児-低学年) 高山 操		10/19		
	19:00-19:45 ZUMBA Tomoko				10/12.26		
			19:00-19:45 ZUMBA Tomoko	19:00-19:45 ZUMBA Mika			

**スタジオレッスン**  
ご予約はLINEが便利です


