

		火		水		木		金		土		日	
						7/6.13.20.27							
		7/3.24	7/10	7/4.18	7/11.25	7/5.19	7/12.26	7/27	7/7.21	7/14.28			毎週
10:00	10:00-10:45	やさしい ヨガ Nanae	太極拳 Sachiko	テラ多摩川 サロン 体操30分:¥300 Tomoko	骨盤体操 (Q-ren) Tomoko	ZUMBA Mika	リンパケア体操 Sachiko	ZUMBA サークル@柴崎 Tomoko	美ボディメイク★ ボクササイズ MIKI	骨盤体操 (Q-ren) Tomoko	ZUMBA GOLD Tomoko	7/1.8.29	ロボット教室
11:00	11:00-11:45	骨盤底筋トレー ニングヨガ Nanae	ZUMBA GOLD Tomoko	ZUMBA GOLD Reiko	ラテンエクスプレ スコンサルサ Sachiko	太極拳風ダンス (太極舞) Sachiko	↑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)	7/20 ZUMBA GOLD Miho	7/7.14.21.28		Zumbini Masaki	(0-4才のお子様クラス) ヒューマンアカデミー	
12:00	12:00-12:45	ZUMBA Miho	ZUMBA Kyoko	ZUMBA Tomoko	リンパ ストレッチ Sachiko			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					
13:00	13:00-13:45	らくらく運動 Miho	コアボール Tomoko	ラテンエクスプレ スコンサルサ Tomoko	ZUMBA GOLD Miho	↓New♡		7/7.14.21.28		7/15.22	7/1.8.29	ZUMBA GOLD Aya	ZUMBA GOLD Masaki
14:00			ZUMBA Tomoko	7/4.11.18.25		ZUMBA GOLD Miho	7/13	7/20	7/7.14.21.28				
				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 プレスコンサルサ45 (参加費=チケット1枚+¥500) Tomoko			7/13.20					
第2.4	16:30-18:00	ロボット教室				第1.3		15:15-16:00	ピラティス Kyoko	15:30-17:30	キッズ チアダンス	レンタル	
				17:00-18:30				16:10-16:55	骨盤体操 (Q-ren) Kyoko		(幼児-低学年)		
	19:00-19:45	ZUMBA Tomoko	7/24	ティアラバレエ (幼児-低学年) 高山 操		7/12					Natsuna		

スタジオレッスン

ご予約はLINEが便利です


