

	月	火	水	木	金	土	日						
				8/17.24.31									
	8/7.21	8/28	8/1.29	8/8.22	8/2.16.30	8/9.23	毎週						
10:00	10:00-10:45 やさしいヨガ Nanae	10:00-10:45 太極拳 Sachiko	10:00-10:45 テラ多摩川サロン(¥300) Tomoko/Miho	10:00-10:45 骨盤体操(Q-ren) Miho/Tomoko	10:00-10:45 ZUMBA Mika	10:00-10:45 リンパケア体操 Sachiko	10:00-10:45 ZUMBA サークル@柴崎 Tomoko	8月休講↓ 10:00-10:40 美ボディメイク★ボクササイズ MIKI	10:00-10:45 骨盤体操(Q-ren) Tomoko	10:00-10:45 ZUMBA GOLD Tomoko	【体験会】 8/12	10:30-11:15 リズム英語遊び	ロボット教室
11:00	8/7.21	8/1.29	8/8.22	8/2	8/9.23	↑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)	8/3				Zumbini Masaki	(0-4才のお子様クラス)	ヒューマンアカデミー
	11:00-11:45 骨盤底筋トレーニングヨガ Nanae	11:00-11:45 ZUMBA GOLD Tomoko/Miho	11:00-11:45 ZUMBA GOLD Reiko	11:00-11:45 ラテンエクスペリエンスコンサルサ Sachiko	11:00-11:45 太極拳風ダンス(太極舞) Sachiko	11:00-11:45 ZUMBA GOLD Miho	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	8/4.18.25					
12:00	8/7.21	8/28	8/1.8.22.29	8/2									
	12:00-12:45 ZUMBA Miho	12:00-12:45 ZUMBA Kyoko	12:00-12:45 ZUMBA Tomoko	12:00-12:45 リンパストレッチ Sachiko									
13:00	8/7	8/1.29	8/8.22	8/30			8/4.18.25	8/5.19	8/12				
	13:00-13:45 らくらく運動 Miho	13:00-13:45 コアボール Tomoko	13:00-13:45 ラテンエクスペリエンスコンサルサ 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 Aya	13:00-13:45 ZUMBA GOLD Masaki				
14:00		8/1.8.22.29		8/31	8/10.24	8/4.18.25							
		14:00-14:45 ZUMBA Tomoko		14:00-14:45 ZUMBA GOLD Miho	14:00-14:45 ゆっくりほぐしヨガ Nanae	14:00-14:45 ZUMBA GOLD Tomoko							
		14:50-16:05 75分レッスン(ラテン75) ラテン基礎30+ラテンエクスペリエンスコンサルサ45 (参加費=チケット1枚+¥500) Tomoko					15:15-16:00 ピラティス Kyoko	15:30-17:30 キッズチアダンス					
第2.4	16:30-18:00 ロボット教室		第1.3	16:30-18:00 ロボット教室			8/10.24						
		17:00-18:30 ティアラバレエ(幼児-低学年) 高山 操		8/9.23	19:00-19:45 ZUMBA Mika		16:10-16:55 骨盤体操(Q-ren) Kyoko	(幼児-低学年) Natsuna					
	8/21	19:00-19:45 ZUMBA Tomoko											

スタジオレッスン
ご予約はLINEが便利です


