

		火		水		木		金		土		日		
						6/1.8.15.22.29								
		6/5.19	6/12.26	6/6.20	6/13.27	6/7.21	6/14.28		6/15	6/9.23	6/2.16.30	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	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	6/24 体験会		
												10:30-11:15	リズム英語遊び	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	ラテンエクスペ 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)	6/22		6/2(代行) Aya	Zumbini Masaki (0-4才のお子様クラス)		
12:00	12:00-12:45	ZUMBA Kyoko	ZUMBA Miho	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	ラテンエクスペ スコンサルサ Tomoko						6/9.16.23.30		6/3	6/17.24	
14:00	14:00-14:45			ZUMBA Tomoko					6/15	6/9.16.23.30				
									6/8.22			15:00-18:00		
									15:15-16:00					
									ピラティス Kyoko	15:30-17:30				
第2.4	16:30-18:00	ロボット教室				第1.3	16:30-18:00			キッズ チアダンス		レンタル		
									6/22					
									16:10-16:55					
									骨盤体操 (Q-ren) Kyoko	(幼児-低学年)				
										Natsuna				
			6/26				6/14.28							
	19:00-19:45	ZUMBA Tomoko	ティアラバレエ (幼児-低学年) 高山 操				19:00-19:45	ZUMBA Mika						

スタジオレッスン

ご予約はLINEが便利です


