

		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		
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)	6/22	6/2(代行) Aya	Zumbini Masaki		ロボット教室	
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	6/9.16.23.30	(0-4才のお子様クラス)		ヒューマンアカデミー	
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					6/9.16.23.30	6/3	6/17.24	やさしいラテン Tomoko	ZUMBA GOLD Aya	ZUMBA GOLD Masaki
14:00	14:00-14:45		ZUMBA Tomoko					6/15	6/9.16.23.30			ゆっくりほぐし ヨガ Nanae	ZUMBA GOLD Tomoko	
15:00-18:00	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					6/8.22				ピラティス Kyoko	15:30-17:30 キッズ チアダンス	レンタル
16:30-18:00	17:00-18:30	第2.4 ロボット教室				第1.3 ロボット教室		6/22				骨盤体操 (Q-ren) Kyoko	(幼児-低学年) Natsuna	
19:00-19:45	19:00-19:45	6/26 ZUMBA Tomoko	ティアラバレエ (幼児-低学年) 高山 操			6/14.28 ZUMBA Mika								

スタジオレッスン

ご予約はLINEが便利です


