角枠のテラフィットネスは、お得なチケット(600円/11/ッスン)が利用でき、ご予約不要です。白枠のレッスンはお問合せ下さい。

Ī									ト(600円/1レッスン)が利用で				
	月		3	人	가		7		<u> </u>	È		<u>‡</u> T	<u> </u>
	8/5.19			8/27	8/28			木曜9:30		8/23			毎週
10:00	10:00-10:45			10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45		ZUMBAサークル		10:00-11:15			10:00-11:30
	ヨガ(骨盤底筋)		8/6.20	らくらく運動	健康体操	太極舞	8/8.29	@柴崎スタジオ		アイヨガ	予約制	1)	
	Nanae		10:30-12:00	Miho	Sachiko	Sachiko	10:30-11:15	томоко		i*yoga	/		ロボット教室
			テラ 多摩川サロン	8/27	8/28	8/7.21	らくらく運動			1500円			
11:00			多摩川りロノ 10:30 チェア体操	11.00 11.45		11:00-11:45	Miho						ヒューマンアカテ゛ミー
			11:00 おしゃべり		ZUMDA	工业上海							
				GOLD	ZUMBA	天空大河	8/8.29						
			Miho	Reiko	Sachiko	Sachiko	11:30-12:15						
			8/6.27	8/20		8/28	ZUMBA GOLD						
			12:00-12:45	12:00-12:45		12:00-12:45	Miho						
			やさしい	健康体操		フィットネス							
			ピラティス			太極拳							
			Tomoko	Aya		Sachiko							
			8/6.27	•				8	3/2.9.23.30		8/24.31		
13:00			13:00-13:45	13:00-13:45					13:00-13:45		13:00-13:45	13:00-13:45	
			ラテンエクスプレ ス コンサルサ	ZUMBA					ピラティス		ZUMBA	健康体操	
			Tomoko	Aya					Tomoko		GOLD Aya	Chikako	
				8/27(予約制)		8/7.21	8/1.8	0	3/2.9.23.30		8/24.31		8月お休み
14:00			14:00-14:45	14:00-15:00		14:00-14:45	14:00-15:00	0	14:00-14:45		14:00-14:45	14:00-15:30	
			はじめての						ZUMBA			背骨	
			リズム体操	ラテン基礎		ZUMBA	ヨガサークル		GOLD		健康体操	コンディショニング	
			Tomoko	Tomoko		Mika	Nanae		Tomoko		Aya	Yuki	
				1000円			500円		15:30-17:30				Ţ
							8/1.8.22 15:15-16:00		15:30-17:30 キッズ チ	アダンス		- ^ + 1 1815	
16:00							ボディメイク			近学年)		ラ公式LINE	/line.me/R/ti/p/%40lqp4396r
	隔週 16:30-18:00				<mark>隔週</mark> 16:30-18:00		ピラティス		(2/)/[-	isv (C+T/	ア	カウント→ [
	10.30-10:00		16:30-17:30		10.30-10:00		Kyoko		Natsuna		-	ラ情報&スケ	
	ロボット教室		ティアラバレエ (幼児-低学年) 高山 操		ロボット教室							ュールをお送	
17:00	レューコンフもニベン				レューフンフもニャン		17:30-19:00				りします。		TAK S ##4477
	ヒューマンアカテ゛ミー		同山	1 1木	ヒューマンアカテ゛ミー		17:30-19:00 MJCダンスカンバ	ニー キッズダンス					
							Ac						
									<u> </u>				