

	月		火		水		木		金		土		日	
	9/7.28		9/14		9/8.29		9/2.16		9/9.23				毎週	
10:00	10:00-10:45 リラックス ヨーガ Nanae	10:00-10:45 ヨーガ&マイン ドフルネス瞑想 Nanae	9/1.15 10:30-11:00 テラ多摩川サ ロン体操30分		10:00-10:45 らくらく運動 Miho	10:00-10:45 健康体操 (リン パピクス) Sachiko	10:00-10:45 ZUMBA Mika					10:00-11:30 ロボット教室		
11:00	↑				11:00-11:45 ZUMBA GOLD Reiko	11:00-11:45 太極舞 Sachiko	11:00-11:45 ラテンエクス プレスコンサルサ Sachiko	9/3.17 11:30-12:15 ZUMBA GOLD Miho		【やさしいラテン】ラテンの音楽で 足踏みやストレッチをする初心者にお すすめのクラスです。椅子に座った ままでも楽しめます!		隔週		
12:00	【ヨーガ&マインドフルネス瞑想】 ヨーガで身体をほぐした後に瞑想で 「今この瞬間」に目を向けることで、 脳と心をリラックスさせます		9/1.15 9/8.29 12:00-12:45 ZUMBA GOLD Tomoko		12:00-12:45 やさしいピラ ティス Tomoko				★NEW! 13:00-13:45 やさしいピラ ティス Tomoko		9/4.18 9/11.25 9/12.26 13:00-13:45 やさしい ラテン Tomoko		13:00-13:45 ZUMBA GOLD Aya	
13:00			9/1.15 9/8.29 14:00-14:45 ラテン基礎 Tomoko		14:00-14:45 ZUMBA Tomoko				9/4.18.11.25 14:00-14:45 ZUMBA GOLD Tomoko		9/12.26 14:00-14:45 健康体操 Aya		ロボット教室	
14:00			9/1.15 9/8.29 15:00-15:45 やさしいピラ ティス Tomoko		15:00-15:45 ラテン基礎 Tomoko		9/10.24 15:15-16:00 ボディメイクピラティス Kyoko				隔週 15:00-16:00 キッズ チアダンス Natsuna			
15:00			隔週		隔週				15:30-17:30 キッズ チアダンス (幼児-低学年) Natsuna		16:00-18:00 レンタル			
16:00	16:30-18:00 ロボット教室 ヒューマンアカデミー	16:30-17:30 キッズ チアダンス (幼児-低学年) Natsuna	16:30-17:30 ティアラバレエ (幼児-低学年) 高山 操		16:30-18:00 ロボット教室 ヒューマンアカデミー									