❤TERRA FITNESS 週間スケジュール（2025年 1月）

ご予約は→ terratamagawa@gmail.com　TEL (070)1405-2200

	月	火	水	木	金	土	日
				1/9.16.23.30			毎週
	1/27	1/7.21	1/8.22	1/16.30	1/10.17.24.31		
10:00	10:00-10:45 太極拳 Sachiko	10:00-10:45 テラ多摩川サロン(¥300) 7日Tomoko/21日Miho	10:00-10:45 ZUMBA Mika	9:30-10:15 (柴崎クラス) ZUMBAサークル Tomoko	10:00-10:45 骨盤体操(Q-ren) Tomoko	0-4才お子様むけ	ロボット教室
	1/6.20	1/7.21	1/8.22	1/16.30	1/10.17.24.31	1/18	
11:00	11:00-11:45 骨盤底筋トレーニングヨガ Nanae	11:00-11:45 ZUMBA GOLD 7日Tomoko/21日Miho	11:00-11:45 太極拳風ダンス（太極舞） Sachiko	11:00-11:45 リフレッシュヨガ Miki	11:00-11:45 ZUMBA GOLD Tomoko	10:30-11:15 Zumbini Masaki	ﾋｭｰﾏﾝｱｶﾃﾞﾐｰ
	1/27	1/7.14.21.28		1/16.30	1/10.17.24.31	1/4.18	1/11.25
12:00	12:00-12:45 ZUMBA Kyoko	12:00-12:45 ZUMBA Tomoko			12:00-12:45 ZUMBA Tomoko	12:00-12:45 ZUMBA GOLD Masaki	12:00-12:45 ZUMBA GOLD Aya
	1/27	1/7.21	1/14.28		1/10.17.24.31	1/4.18	1/11.25
13:00	13:00-13:45 ピラティス Kyoko	13:00-13:45 ラテンエクスプレスコンサルサ Tomoko	13:00-13:45 コアボール Tomoko		13:00-13:45 やさしいラテン Tomoko	13:00-13:45 ZUMBA Masaki	13:00-13:45 ZUMBA Aya
		1/7.14.21.28		1/16	1/10.17.24.31		
14:00		14:00-14:45 ZUMBA Tomoko		14:00-14:45 ゆっくりほぐしヨガ Nanae	14:00-14:45 ZUMBA GOLD Tomoko		
		1/7.14.21.28		1/16			
15:00	月2回 16:30-18:00 ロボット教室	14:50-16:05 75分レッスン（ラテン75） ラテン基礎30＋コンサルサ45 Tomoko ↑参加費＋¥500	月2回 16:30-18:00 ロボット教室	15:15-16:00 ピラティス Kyoko	15:30-17:30 キッズチアダンス（幼児-低学年） Natsuna	15:30-18:30 レンタル	
		17:00-18:30 ティアラバレエ（幼児-低学年） 高山　操		1/16 16:10-16:55 骨盤体操(Q-ren) Kyoko			
	1/6.27		1/22	1/15.29			
19:00	ZUMBA Tomoko		19:00-19:45 ZUMBA Miho	19:00-19:45 ZUMBA Mika			

↑VAMOS
柴崎駅→徒歩5分
（テラチケット利用OK）

スタジオレッスン
ご予約はLINEが便利です