

♥TERRA FITNESS 週間スケジュール (2025年11月)

ご予約は→

terratamagawa@gmail.com

TEL (070)1405-2200

	月			火		水	木	金	土
	11/3	11/10	11/17	11/4.18	11/11.25	11/5.19	11/6.20	11/7.14.21.28	
10:00	10:00-10:45 骨盤底筋トレーニング グヨガ Nanae	10:00-10:45 太極拳 Sachiko	10:00-10:45 やさしいヨガ Nanae	10:00-10:45 テラ多摩川サロン (¥300) 5日 Tomoko/19日 Miho	10:00-10:45 骨盤体操 (Q-ren) Tomoko	10:00-10:45 かんたん！脂肪燃 焼 Mika	10:00-10:45 ボクシングワーク アウト Miki	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
	11/3	11/10	11/17	11/4.11.18.25		11/5.19	11/12.26	11/6.20	11/7.14.21.28
11:00	11:00-11:45 ZUMBA Nanae	11:00-11:45 太極舞 Sachiko	11:00-11:45 骨盤底筋トレーニング グヨガ Nanae	11:00-11:45 ZUMBA GOLD 4日 Tomoko/11.25日 Reiko/18日 Miho		11:00-11:45 ZUMBA Mika	11:00-11:45 ZUMBA Miho	11:00-11:45 リフレッシュヨガ Miki	↑VAMOS 柴崎駅→徒歩5分 (テラチケット利用 OK) Tomoko
		11/10	11/17	11/4.11.18.25			11/12.26		11/7.14.21.28
12:00		12:00-12:45 ZUMBA Kyoko	12:00-12:45 ZUMBA Miho	12:00-12:45 ZUMBA Tomoko			12:00-12:45 ZUMBA GOLD Miho		12:00-12:45 ZUMBA Tomoko
		11/10		11/18	11/11.25		11/12.26		11/7.14.21.28
13:00		13:00-13:45 ピラティス Kyoko		13:00-13:45 コアトレーニング Tomoko	13:00-13:45 ラテンエクスプレス コンサルサ Tomoko		13:00-13:45 骨盤体操 (Q-ren) Miho		13:00-13:45 やさしいラテン Tomoko
				11/4.11.18.25				11/13	11/7.14.21.28
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
				11/4.18	11/11.25		11/6.20		
15:00				15:00-16:15 ラテン75 ラテン基礎30 +コンサルサ	15:00-16:15 ラテン75 ラテン基礎30 +ラテンエクスプレ ス		15:15-16:00 ピラティス Kyoko		
				↑SALSA音楽を 使ったラテンエクサ サイズ	↑ラテンスタイル のエアロピクス		11/6.20		
					↑参加費+¥500		16:10-16:55 骨盤体操(Q-ren) Kyoko		
	11/10.17					11/19	11/12.26	11/13	ラテン&ZUMBA
19:00	19:00-19:45 ZUMBA Tomoko					19:00-19:45 ZUMBA Miho	19:00-19:45 ZUMBA Mika	19:00-19:45 ZUMBA Miho	75分JOINTレッスン Masaki & Tomoko

スタジオレッスン

ご予約はLINEが便利です