

♥TERRA FITNESS 週間スケジュール (2023.12)

ご予約は→

terratamagawa@gmail.com

TEL (070)1405-2200

月		火		水		木		金		土		日	
						12/7.14.21							
12/4.18		12/11.25		12/5.19		12/12.26		12/6.20		12/13.27		12/3.24	
10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45	9:30-10:15	12/14	10:00-10:45	10:00-10:45				
やさしい ヨガ Nanae	太極拳 Sachiko	テラ多摩川サロ ン(¥300) Miho/Tomoko	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			ロボット教室	
12/4.18		12/5.19		12/12.26		12/6.20		12/13.27					
11:00-11:45		11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45	↑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)		11:00-11:45					12/7
骨盤底筋トレー ニングヨガ Nanae		ZUMBA GOLD Miho/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			ZUMBA GOLD Miho					12/1.8.15.22
12/4		12/25		12/5.19		12/12.26		12/6.20					
12:00-12:45	12:00-12:45	12:00-12:45	12:00-12:45	12:00-12:45	12:00-12:45					75分レッスン(ラテン+ZUMBA) ラテン15+ZUMBA60 (チケット1枚+¥500) Tomoko			
ZUMBA Miho	ZUMBA Kyoko	ラテンエクスプレ スコンサルサ Tomoko	ZUMBA Tomoko	リンパ ストレッチ Sachiko									
12/4		12/5.19		12/12.26				12/1.8.15.22		12/9.23		12/2.16	
13:00-13:45		13:00-13:45	13:00-13:45					13:00-13:45	13:00-13:45	13:00-13:45			
らくらく運動 Miho		ZUMBA Tomoko	コアボール Tomoko					やさしいラテン Tomoko	ZUMBA GOLD Aya	ZUMBA GOLD Masaki			
		12/5.19		12/12.26				12/28		12/14		12/1.8.15.22	
		14:00-15:15	14:00-14:45			14:00-14:45	14:00-14:45	14:00-14:45					
		75分レッスン (ラテン75) ラテン基礎30+コンサル サ45 (チケット1枚+ ¥500) Tomoko	ZUMBA Tomoko			ZUMBA GOLD Miho	ゆっくりほぐし ヨガ Nanae	ZUMBA GOLD Tomoko					
		12/12.26											
		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 (チケット1枚 +¥500) Tomoko						12/14.28				15:00-18:00	
								15:15-16:00					
								ピラティス Kyoko		15:30-17:30			
										キッズ チアダンス			
12/11.25				12/6.20								レンタル	
16:30-18:00				16:30-18:00									
ロボット教室				ロボット教室									
								12/28					
								16:10-16:55					
								骨盤体操 (Q-ren) Kyoko					
		12/18				12/13							
19:00-19:45		ティアラバレエ (幼児-低学年) 高山 操		19:00-19:45		ZUMBA Mika							
ZUMBA Tomoko													

スタジオレッスン
ご予約はLINEが便利です

