

♥TERRA FITNESS 週間スケジュール (2024.6)

ご予約は→

terratamagawa@gmail.com

TEL (070)1405-2200

月		火		水		木		金		土		日
6/3.17		6/10.24		6/4.18		6/11.25		6/5.19		6/12.26		
6/3.17		6/10.24		6/4.18		6/11.25		6/5.19		6/12.26		
10:00	10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45	0-4才お子様むけ		毎週
	やさしいヨガ	太極拳	テラ多摩川サロン(¥300)	骨盤体操(Q-ren)	ZUMBA	ZUMBA	(柴崎クラス) ZUMBAサークル	ボクササイズ	骨盤体操(Q-ren)			
	Nanae	Sachiko	4日Tomoko/18日Miho	Tomoko	Sachiko	Mika	Tomoko	Miki	Tomoko			
6/3.17		6/10.24		6/4.18		6/11.25		6/5.19		6/12.26		
11:00	11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45	10:30-11:15		
	骨盤底筋トレーニングヨガ	リンパケア体操	ZUMBA GOLD	ZUMBA GOLD	太極拳風ダンス(太極舞)	ラテンエクスプレッスコンサルサ	↑VAMOS 柴崎駅→徒歩5分 (テラチケット利用OK)	リフレッシュヨガ	ZUMBA GOLD	Zumbini		ロボット教室
	Nanae	Sachiko	4日Tomoko/18日Miho	Reiko	Sachiko	Sachiko		Miki	Tomoko	Masaki		ヒューマン7がミー
6/3.17		6/10.24		6/4.18		6/11.25		6/12.26		6/7.14.21.28		6/1.15
12:00	12:00-12:45	12:00-12:45	12:00-12:45	12:00-12:45		12:00-12:45			12:00-12:45	12:00-12:45	12:00-12:45	6/8.22
	ZUMBA	ZUMBA	ラテンエクスプレッスコンサルサ	ZUMBA		リンパストレッチ			ZUMBA	ZUMBA GOLD	ZUMBA GOLD	
	Kyoko	Miho	Tomoko	Tomoko		Sachiko			Tomoko	Aya	Masaki	
6/3.17		6/10		6/4.18		6/11.25		6/7.14.21.28		6/1.15		6/8.22
13:00	13:00-13:45	13:00-13:45	13:00-13:45	13:00-13:45					13:00-13:45	13:00-13:45	13:00-13:45	
	ピラティス	らくらく運動	ZUMBA	コアボール					やさしいラテン	ZUMBA	ZUMBA	
	Kyoko	Miho	Tomoko	Tomoko					Tomoko	Aya	Masaki	
		6/4.18		6/11.25		6/20		6/7.14.21.28				
14:00		14:00-15:15	14:00-14:45				14:00-14:45	14:00-14:45				
		75分レッスン(ラテン75)	ZUMBA				ゆっくりほぐしヨガ	ZUMBA GOLD				
		ラテン基礎30 +コンサルサ45	Tomoko				Nanae	Tomoko				
				6/11.25								
15:00			14:50-16:05								15:30-18:30	
			75分レッスン(ラテン75)				6/13.27					
			ラテン基礎30+コンサルサ45				ピラティス					
			Tomoko				Kyoko					
月2回				月2回								
16:30-18:00					16:30-18:00							
	ロボット教室				ロボット教室		6/27					
							16:10-16:55					
							骨盤体操(Q-ren)					
							Kyoko					
6/10.24		6/5.19		6/26								
19:00	19:00-19:45	19:00-19:45	19:00-19:45	19:00-19:45	19:00-19:45	19:00-19:45						
	ZUMBA	ティアラパレエ(幼児-低学年)	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA						
	Tomoko	高山 操	Mika	Miho								

スタジオレッスン
ご予約はLINEが便利です


