

♥TERRA FITNESS 週間スケジュール (2023.9)

ご予約は→

[terratamagawa@gmail.com](mailto:terratamagawa@gmail.com)

TEL (070)1405-2200

	月	火	水	木	金	土	日
				9/7.14.21.28			
	9/4	9/11.25	9/5.19	9/12.26	9/6.20	9/13.27	毎週
10:00	10:00-10:45 やさしい ヨガ Nanae	10:00-10:45 太極拳 Sachiko	10:00-10:45 テラ多摩川サロ ン(¥300) Tomoko/Miho	10:00-10:45 骨盤体操 (Q-ren) Tomoko	10:00-10:45 ZUMBA Mika	10:00-10:45 リンパケア体操 Sachiko	
				ZUMBA サークル@柴崎 Tomoko	9/28 美ボディメイク★ ボクササイズ MIKI	9/8.22	9/1.15.29
						10:00-10:45 骨盤体操 (Q-ren) Tomoko	10:00-10:45 ZUMBA GOLD Tomoko
						10:30-11:15 リズム英語遊び	9/2.16.30 ロボット教室
11:00	9/4 11:00-11:45 骨盤底筋トレー ニングヨガ Nanae		9/5.19	9/12.26	9/6.20	9/13.27	
			11:00-11:45 ZUMBA GOLD Tomoko	11:00-11:45 ZUMBA GOLD Reiko	11:00-11:45 ラテンエクスプレ スコンサルサ Sachiko	11:00-11:45 太極拳風ダンス (太極舞) Sachiko	
				↑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)		9/7.21	
						11:00-11:45 ZUMBA GOLD Miho	Zumbini Masaki (0-4才のお子様クラス)
							9/1.8.15.22.29
12:00	9/4.11 12:00-12:45 ZUMBA Miho	9/25 12:00-12:45 ZUMBA Kyoko	9/5.12.19.26	9/6.20		9/14	
			12:00-12:45 ZUMBA Tomoko	12:00-12:45 リンパ ストレッチ Sachiko		12:00-12:45 ピラティス Kyoko	75分レッスン(ラテン+ZUMBA) ラテン基礎15+ZUMBA60 (参加費=チケット1枚+¥500) Tomoko
13:00	9/4 13:00-13:45 らくらく運動 Miho		9/5.19	9/12.26		9/14	9/9.30
			13:00-13:45 コアボール 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) Kyoko	9/1.8.15.22.29
							13:00-13:45 やさしいラテン Tomoko
							13:00-13:45 ZUMBA GOLD Aya
							13:00-13:45 ZUMBA GOLD Masaki
14:00			9/5.12.19.26			9/14.28	9/7.21
			14:00-14:45 ZUMBA Tomoko			14:00-14:45 ZUMBA GOLD Miho	14:00-14:45 ゆっくりほぐし ヨガ Nanae
							14:00-14:45 ZUMBA GOLD Tomoko
			9/5.12.19.26				9/7
			14:50-16:05 75分レッスン(ラテン75) ラテン基礎30+ラテンエクス プレスコンサルサ45 (参加費=チケット1枚+¥500) Tomoko				15:15-16:00 ピラティス Kyoko
第2.4	16:30-18:00 ロボット教室			第1.3	16:30-18:00 ロボット教室		15:30-17:30 キッズ チアダンス (幼児-低学年) Natsuna
							15:00-18:00 レンタル
		9/25	17:00-18:30 ティアラバレエ (幼児-低学年) 高山 操				
	19:00-19:45 ZUMBA Tomoko			9/13.27	19:00-19:45 ZUMBA Mika		

スタジオレッスン  
ご予約はLINEが便利です


