

♥TERRA FITNESS 週間スケジュール (2022.11)

ご予約は→

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

TEL (070)1405-2200

	月	火	水	木	金	土	日
				11/10.17.24			
	11/14.28	11/7.21	11/1.15	11/8.22	11/2.16	11/9.30	毎週
10:00	10:00-10:45 リラックス ヨーガ Nanae	10:00-10:45 太極拳 Sachiko	10:00-10:45 テラ多摩川 サロン 体操30分:¥300 Tomoko	10:00-10:45 骨盤体操 (Q-ren) Tomoko	10:00-10:45 ZUMBA Mika	10:00-10:45 健康体操 (リン パピクス) Sachiko	10:00-10:45 ZUMBA GOLD Tomoko
				9:30-10:15 ZUMBA サークル@柴崎 Tomoko	11/17.24 10:00-10:40 美ボディメイク★ ボクササイズ MIKI	11/11.25	11/4.18
						10:30-11:15 リズム英語遊び	11/5.26 ロボット教室
	11/28	11/7.21	11/1.15	11/8.22	11/2.16	11/9.30	
11:00	11:00-11:45 美ューティ BodyWave Nanae	11:15-12:00 らくらく運動 Miho	11:00-11:45 やさしい ピラティス Tomoko	11:00-11:45 ZUMBA GOLD Reiko	11:00-11:45 ラテンエクスペ スコンサルサ Sachiko	11:00-11:45 太極舞 Sachiko	Zumbini Masaki (0-4才のお子様クラス)
				↑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)	11/10.17 11:00-11:45 ZUMBA GOLD Miho		
						11:30-12:45 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	
12:00	11/21	11/7.14	11/1.8.15.22.29	11/2.16			
	12:30-13:15 ZUMBA Kyoko	12:30-13:15 ZUMBA Miho	12:00-12:45 ZUMBA Tomoko	12:00-12:45 美温活リンバスト レッチ Sachiko			
						11/4.11.18.25	11/12.19
13:00			11/1.15.29	11/8.22	11/2.16		11/5.26
			13:00-13:45 ラテンエクスペ スコンサルサ Tomoko	13:00-13:45 コアボール Tomoko	13:00-13:45 ZUMBA GOLD Miho	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			11/1.8.15.22.29				
			14:00-14:45 ZUMBA Tomoko		11/10 14:00-14:45 アースヨガ Nanae		
						11/4.11.18.25	
			14:50-16:05 75分レッスン(ラテン75) ラテン基礎30+ラテンエクスペ スコンサルサ45 (参加費=チケット1枚+¥500) Tomoko				
	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		11/10.24 15:15-16:00 ボディメイク ピラティス Kyoko	15:00-18:00 レンタル
						11/24 16:10-16:55 骨盤体操 (Q-ren) Kyoko	15:30-17:30 キッズ チアダンス
	11/28 19:00-19:45 ZUMBA Tomoko	ティアラバレエ (幼児-低学年) 高山 操		11/16	11/9.30		
				19:00-19:45 ZUMBA Tomoko	19:00-19:45 ZUMBA Mika		

**スタジオレッスン**

ご予約はLINEが便利です


