

♥TERRA FITNESS 週間スケジュール (2024.2)

ご予約は→

terratamagawa@gmail.com

TEL (070)1405-2200

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|--|-------------------------------|--|--|---|--|---|
| | | | | 2/1.8.15.22.29 | | | |
| | 2/5.19 | 2/26 | 2/6.20 | 2/13.27 | 2/7.21 | 2/14.28 | 2/4.18 |
| 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) 6日Miho/20日 Tomoko | 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 | |
| | | | | 9:30-10:15 (柴崎クラス) ZUMBAサー クル Tomoko | 2/29 10:00-10:40 美ボディメイク★ボ クササイズ MIKI | | ロボット教室 |
| | 2/5.19 | | 2/6.20 | 2/13.27 | 2/7.21 | 2/14.28 | |
| 11:00 | 11:00-11:45 骨盤底筋トレー ニングヨガ Nanae | | 11:00-11:45 ZUMBA GOLD 6日Miho/20日 Tomoko | 11:00-11:45 ZUMBA GOLD Reiko | 11:00-11:45 ラテンエクス レスコンサルサ Sachiko | 11:00-11:45 太極拳風ダンス (太極舞) Sachiko | ↑VAMOS 2/8 柴崎駅→徒歩5分 (テラチケット利 用OK) |
| | | | | | | 2/2.16 | 2/9 |
| | | | | | | 11:00-11:45 ZUMBA GOLD Miho | 11:00-11:45 骨盤体操 (Q-ren) Tomoko |
| | | | | | | 11:00-11:45 ZUMBA GOLD Tomoko | ★NEW ↓ ヒューマンアカデミー |
| | 2/5.19 | 2/26 | 2/6.20 | 2/13.27 | 2/7.21 | | 2/2.9.16 |
| 12:00 | 12:00-12:45 ZUMBA Miho | 12:00-12:45 ZUMBA Kyoko | 12:00-12:45 ラテンエクス レスコンサルサ Tomoko | 12:00-12:45 ZUMBA Tomoko | 12:00-12:45 リンパスト レッチ Sachiko | | 12:00-12:45 ZUMBA Tomoko |
| | | | | | | | 12:00-12:45 ZUMBA GOLD Aya |
| | | | | | | | 12:00-12:45 ZUMBA GOLD Masaki |
| | 2/5 | NEW★2/26 | 2/6.20 | 2/13.27 | | | 2/2.9.16 |
| 13:00 | 13:00-13:45 らくらく運動 Miho | 13:00-13:45 ピラティス Kyoko | 13:00-13:45 ZUMBA Tomoko | 13:00-13:45 コアボール Tomoko | | | 13:00-13:45 やさしいラテン Tomoko |
| | | | | | | | 13:00-13:45 ZUMBA Aya |
| | | | | | | | 13:00-13:45 ZUMBA Masaki |
| | | | 2/6.20 | 2/13.27 | | | 2/2.9.16 |
| 14:00 | | | 14:00-15:15 75分レッスン (ラテン75) ラテン基礎30 +コンサルサ45 Tomoko | 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 |
| | | | | | | | |
| 15:00 | | | | 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 Tomoko | | | 15:15-16:00 ピラティス Kyoko |
| | | | | | | | 15:30-17:30 キッズ チアダンス |
| | | | | | | | 15:30-18:30 レンタル |
| | 2/12.26 | | | | 2/7.21 | | |
| 16:30-18:00 | ロボット教室 | | | | 16:30-18:00 ロボット教室 | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | 2/26 | | | 2/14.28 | | |
| 19:00 | 19:00-19:45 ZUMBA Tomoko | ティアラバレエ (幼児-低学年) 高山 操 | | | 19:00-19:45 ZUMBA Mika | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

スタジオレッスン
ご予約はLINEが便利です


