

♥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		
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		2/2.9.16
							2/3.17
							2/10.24
	2/5	NEW★2/26	2/6.20	2/13.27			
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			2/2.9.16
							2/3.17
							2/10.24
			2/6.20	2/13.27			
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		2/29	2/15
						14:00-14:45 ZUMBA GOLD Miho	14:00-14:45 ゆっくりほぐし ヨガ Nanae
							2/2.9.16
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		2/8.22 15:15-16:00 ピラティス Kyoko	15:30-18:30
	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					
17:00-18:30		ティアラバリエ (幼児-低学年) 高山 操					
					2/14.28		
19:00	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


