

♥TERRA FITNESS 週間スケジュール (2025年10月)

ご予約は→

terratamagawa@gmail.com

TEL (070)1405-2200

	月	火	水	木	金	土
				10/2.9.16.23.30		
	10/6.20	10/27	10/7.21	10/14.28	10/1.15.29	10/9.30
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) 7日Tomoko/21日Miho	10:00-10:45 骨盤体操 (Q-ren) Tomoko	10:00-10:45 かんたん！脂肪燃焼 Mika	10:00-10:45 ボクシングワークアウト Miki
					9:30-10:15 (柴崎クラス) ZUMBAサークル Tomoko	10:00-10:45 骨盤体操(Q-ren) Tomoko
						0-4才お子様むけ 10/18
	10/6.20	10/27	10/7.14.21.28	10/1.15.29	10/22	10/9.30
11:00	11:00-11:45 骨盤底筋トレーニング グヨガ Nanae	11:00-11:45 太極舞 Sachiko	11:00-11:45 ZUMBA GOLD 7日 Tomoko/14.28日 Reiko/21日 Miho	11:00-11:45 ZUMBA Mika	11:00-11:45 ZUMBA Miho	11:00-11:45 リフレッシュヨガ Miki
					↑VAMOS 柴崎駅→徒歩5分 (テラチケット利用OK)	10/3.10.17.24.31 かんたん！リズム体操 Tomoko
						10:30-11:15 Zumbini Masaki
		10/6.20.27	10/7.14.21.28	10/22		10/3.10.17.24.31
12:00	12:00-12:45 ZUMBA 6日 Nanae/20日 Miho/27日 Kyouko	12:00-12:45 ZUMBA Tomoko	12:00-12:45 ZUMBA GOLD Miho	12:00-12:45 ZUMBA GOLD Miho	12:00-12:45 ZUMBA Tomoko	12:00-12:45 ZUMBA GOLD Masaki
						10/4.18
						10/11.25
13:00	13:00-13:45 ピラティス Kyoko	13:00-13:45 コアトレーニング Tomoko	13:00-13:45 ラテンエクスプレ コンサルサ Tomoko	13:00-13:45 骨盤体操 (Q-ren) Miho	13:00-13:45 やさしいラテン Tomoko	13:00-13:45 ZUMBA Masaki
						10/4.18
						10/11.25
14:00		10/7.14.21.28	14:00-14:45 ZUMBA Tomoko		10/16	10/3.10.17.24.31
					14:00-14:45 ゆっくりほぐしヨ ガ Nanae	14:00-14:45 ZUMBA GOLD Tomoko
15:00		10/7.21	10/14.28			
		15:00-16:15 ラテン75 ラテン基礎30 +コンサルサ	15:00-16:15 ラテン75 ラテン基礎30 +ラテンエクスプレ ス	10/16.30	15:15-16:00 ピラティス Kyoko	
					10/16.30	
		↑SALSA音楽を 使ったラテンエクサ サイズ	↑ラテンスタイル のエアロビクス ↑参加費+¥500	10/8.15.22	10/29	
				19:00-19:45 ZUMBA 8.22日Mika/15日Miho	19:00-20:15 ラテン&ZUMBA 75分JOINTレッスン Aya & Tomoko	
19:00	19:00-19:45 ZUMBA Tomoko					19:00-19:45 ZUMBA Miho

スタジオレッスン

ご予約はLINEが便利です

