❤TERRA FITNESS 週間スケジュール（2022.５）

ご予約は→ terratamagawa@gmail.com　TEL (070)1405-2200

	月	火	水	木	金	土	日
				5/12.19.26			毎週
10:00	5/9.23 10:00-10:45 リラックスヨーガ Nanae 5/16 10:00-10:45 太極拳 Sachiko	5/17.31 10:00-10:45 テラ多摩川サロン 体操30分:¥300 5/10.24 10:00-10:45 骨盤体操(Q-ren) Tomoko	5/11.25 10:00-10:45 ZUMBA Mika 5/18 10:00-10:45 健康体操（リンパビクス） Sachiko	9:30-10:15 ZUMBA 柴崎サークル Tomoko ↑VAMOS ZUMBA 柴崎駅より徒歩5分 スタジオLavieにて開催中（テラチケット利用OK） 5/12.26 10:00-10:40 美ボディメイク★ボクササイズ 料金:テラ会員¥800/1レッスン MIKI	5/13 10:00-11:00 無料体験会 5/27 10:00-10:45 骨盤体操(Q-ren) Tomoko	5/14.21 10:30-11:15 リズム英語遊び Zumbini Masaki (0-4才のお子様クラス)	ロボット教室 ﾋｭｰﾏﾝｱｶﾃﾞﾐｰ
11:00	5/23 11:00-11:45 美ユーティBodyWave Nanae 5/9.30 11:15-12:00 らくらく運動 Miho	5/17.31 11:00-11:45 やさしいピラティス Tomoko 5/10.24 11:00-11:45 ZUMBA GOLD Reiko	5/11.25 11:00-11:45 ラテンエクスプレスコンサルサ Sachiko 5/18 11:00-11:45 太極舞 Sachiko		5/6.13.20.27 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	5/23 12:30-13:15 ZUMBA Kyoko 5/16.30 12:30-13:15 ZUMBA Miho	5/10.17.24.31 12:00-12:45 ZUMBA Tomoko	5/11.25 12:00-12:45 美温活リンパストレッチ Sachiko				
13:00		5/17.31 13:00-13:45 ラテンエクスプレスコンサルサ Tomoko 5/10.24 13:00-13:45 コアボール Tomoko	5/11.25 13:00-13:45 ZUMBA GOLD Miho		5/6.13.20.27 13:00-13:45 やさしいラテン Tomoko	5/7.28 13:00-13:45 ZUMBA GOLD Aya 5/14.21 13:00-13:45 ZUMBA GOLD Masaki	
14:00		5/10.17.24.31 14:00-14:45 ZUMBA Tomoko		5/19 14:00-14:45 アースヨガ Nanae	5/6.13.20.27 14:00-14:45 ZUMBA GOLD Tomoko		
		5/10.17.24.31 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		5/12.26 15:15-16:00 ボディメイクピラティス Kyoko 5/26 16:10-16:55 骨盤体操(Q-ren) Kyoko	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	
	第2.4 16:30-18:00 ロボット教室	16:30-17:30 ティアラバレエ (幼児-低学年) 高山　操	第1.3 16:30-18:00 ロボット教室				
	5/9.30 19:00-19:45 ZUMBA Tomoko		5/25 19:00-19:45 ZUMBA Tomoko 5/18 19:00-19:45 ZUMBA Mika				

スタジオレッスン

ご予約はLINEが便利です