

♥TERRA FITNESS 週間スケジュール (2024.9月)

ご予約は→

terratamagawa@gmail.com

TEL (070)1405-2200

月	火	水	木	金	土	日
9/2.30	9/9	9/3.17	9/10.24	9/4.18	9/11.25	9/5.19
10:00 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) 3日Tomoko/17日Miho	10:00-10:45 骨盤体操(Q-ren) Tomoko	10:00-10:45 ZUMBA Sachiko	10:00-10:45 ZUMBA Mika	9/5.12.19.26 (柴崎クラス) Miki
9/2.30	9/9	9/3.17	9/10.24	9/4.18	9/11.25	9/5.19 ↑ VAMOS
11:00 骨盤底筋トレーニングヨガ Nanae	11:00-11:45 リンパケア体操 Sachiko	11:00-11:45 ZUMBA GOLD 3日Tomoko/17日Miho	11:00-11:45 太極拳風ダンス(太極舞) Reiko	11:00-11:45 ラテンエクスプレスコンサルサ Sachiko	11:00-11:45 リフレッシュヨガ Miki	9/6.13.20.27 ZUMBA GOLD Tomoko
9/2.30	9/9	9/3.10.17.24	9/11.25	9/11.25	9/6.13.20.27	9/7.14 9/21.28
12:00 ZUMBA Miho	12:00-12:45 ZUMBA Kyoko	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 Masaki	12:00-12:45 ZUMBA GOLD Aya
	9/9	9/3.17	9/10.24		9/6.13.20.27	9/7.14 9/21.28
13:00 ピラティス Kyoko	13:00-13:45 ピラティス Tomoko	13:00-13:45 ラテンエクスプレスコンサルサ 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 Masaki
		9/3.10.17.24		9/12	9/6.13.20.27	
14:00		14:00-14:45 ZUMBA Tomoko		14:00-14:45 ゆっくりほぐしヨガ Nanae	14:00-14:45 ZUMBA GOLD Tomoko	
15:00		9/3.10.17.24		9/5.19		15:30-18:30
月2回 16:30-18:00 ロボット教室		14:50-16:05 75分レッスン(ラテン75) Tomoko	月2回 16:30-18:00 ロボット教室	15:15-16:00 ピラティス Kyoko	15:30-17:30 キッズチアダンス (幼児-低学年) Natsuna	レンタル
9/9.30	19:00-19:45 ZUMBA Tomoko	ティアラバレエ (幼児-低学年)	19:00-19:45 ZUMBA Mika	9/5.19 骨盤体操(Q-ren) Kyoko		
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

