

♥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
				9/5.12.19.26		
9/2.30 9/9		9/3.17 9/10.24		9/4.18 9/11.25		9/5.19
						9/6.13.20.27
10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45
やさしいヨガ Nanae	太極拳 Sachiko	テラ多摩川サ ロン(¥300) 3日Tomoko/17日 Miho	骨盤体操 (Q-ren) Tomoko	ZUMBA Sachiko	ZUMBA Mika	ボクシング ワークアウト Miki
						(柴崎クラス) ZUMBAサー クル Tomoko
						骨盤体操(Q-ren) Tomoko
						0-4才お子様むけ 9/7 ロボット教室
9/2.30 9/9		9/3.17 9/10.24		9/4.18 9/11.25		9/5.19
						↑VAMOS
						9/6.13.20.27
11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45
骨盤底筋トレ ニングヨガ Nanae	リンパケア 体操 Sachiko	ZUMBA GOLD 3日Tomoko/17日 Miho	ZUMBA GOLD Reiko	太極拳風ダン ス(太極舞) Sachiko	ラテンエクス レスコンサルサ Sachiko	リフレッシュ ヨガ Miki
						柴崎駅→徒歩5分 (テラチケット利 用OK)
						ZUMBA GOLD Tomoko
						10:30-11:15 Zumbini Masaki
						ヒューマンガデー
9/2.30 9/9		9/3.10.17.24		9/11.25		
						9/6.13.20.27
						9/7.14 9/21.28
12:00-12:45	12:00-12:45	12:00-12:45		12:00-12:45		
ZUMBA Miho	ZUMBA Kyoko	ZUMBA Tomoko		リンパスト レッチ Sachiko		
						9/6.13.20.27
						9/7.14 9/21.28
13:00	13:00-13:45	13:00-13:45	13:00-13:45			
	ピラティス Kyoko	ラテンエクス レスコンサルサ Tomoko	コアボール Tomoko			
						9/6.13.20.27
						9/7.14 9/21.28
14:00		14:00-14:45				
		ZUMBA Tomoko				
						9/6.13.20.27
						9/7.14 9/21.28
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				
						9/5.19
						15:15-16:00 ピラティス Kyoko
						9/6.13.20.27
						15:30-18:30
月2回		月2回				
16:30-18:00						
ロボット教室						
						9/5.19
						16:10-16:55 骨盤体操 (Q-ren) Kyoko
						9/6.13.20.27
						15:30-17:30 キッズ チャダンス
						レンタル
						スタジオレッスン ご予約はLINEが便利です
						QRコード
						16:30-18:00 ロボット教室
						17:00-18:30 ↑参加費+¥500
						17:00-18:30
						19:00-19:45 ティアラバレエ (幼児-低学年) 高山 操
						9/5.19
						9/6.13.20.27
						15:30-18:30
						9/7.14 9/21.28
19:00	19:00-19:45	19:00-19:45	19:00-19:45	19:00-19:45		
	ZUMBA Tomoko	ZUMBA Mika	ZUMBA Miho	ZUMBA Mika		
						16:30-18:00 ロボット教室
						16:10-16:55 骨盤体操 (Q-ren) Kyoko
						9/6.13.20.27
						15:30-17:30 キッズ チャダンス
						レンタル
						スタジオレッスン ご予約はLINEが便利です
						QRコード

スタジオレッスン  
ご予約はLINEが便利です

