♥TERRA FITNESS 週間スケジュール（2022.８）

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

	月	火	水	木	金	土	日
				8/4.18.25			
	8/8.22 / 8/15.29	8/2.30 / 8/9.23	8/3.17.31 / 8/10.24	9:30-10:15 ZUMBA サークル@柴崎 Tomoko	8/5.19		毎週
10:00	10:00-10:45 リラックスヨーガ Nanae	10:00-10:45 テラ多摩川サロン 体操30分:¥300	10:00-10:45 ZUMBA Mika,Sachiko		10:00-10:45 骨盤体操(Q-ren) Tomoko	8/13体験会 / 8/13.27 10:30-11:15 Zumbini Masaki (0-4才のお子様クラス)	ロボット教室
	10:00-10:45 太極拳 Sachiko	10:00-10:45 骨盤体操(Q-ren) Tomoko	10:00-10:45 健康体操（リンパビクス） Sachiko			リズム英語遊び	ﾋｭｰﾏﾝｱｶﾃﾞﾐｰ
	8/22	8/2.30 / 8/9.23	8/3.17 / 8/10.24	↑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）			
11:00	11:00-11:45 美ユーティBodyWave Nanae	11:00-11:45 やさしいピラティス Tomoko / 11:00-11:45 ZUMBA GOLD Reiko	11:00-11:45 ラテンエクスプレスコンサルサ Sachiko / 11:00-11:45 太極舞 Sachiko		8/5.12.19.26		
	8/1.15 11:15-12:00 らくらく運動 Miho				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		
		8/2.9.23.30	8/3.17				
12:00		12:00-12:45 ZUMBA Tomoko	12:00-12:45 美温活リンパストレッチ Sachiko				
	8/15 / 8/1.22						
	12:30-13:15 ZUMBA Kyoko / 12:30-13:15 ZUMBA Miho	8/2.30 / 8/9.23	8/3.31		8/5.12.19.26	8/6.20 / 8/13.27	
13:00		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 ZUMBA GOLD Miho		13:00-13:45 やさしいラテン Tomoko	13:00-13:45 ZUMBA GOLD Aya / 13:00-13:45 ZUMBA GOLD Masaki	
		8/2.9.23.30			8/5.12.19.26		
14:00		14:00-14:45 ZUMBA Tomoko			14:00-14:45 ZUMBA GOLD Tomoko		
		8/2.9.23.30		8/4.18		15:00-18:00	
		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		15:15-16:00 ボディメイクピラティス Kyoko	15:30-17:30 キッズチアダンス (幼児-低学年) Natsuna	レンタル	
	第2.4 16:30-18:00 ロボット教室		第1.3 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					
	8/8.29		8/3 / 8/10.24				
	19:00-19:45 ZUMBA Tomoko		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