

♥TERRA FITNESS 週間スケジュール (2023.5)

ご予約は→

terratamagawa@gmail.com

TEL (070)1405-2200

		火		水		木		金		土		日
						5/18.25						
		5/8.22	5/15.29	5/2.16	5/9.23	5/10.24	5/17	5/19	5/26			毎週
10:00	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	10:00-10:45	10:00-10:45	調整中		
	リラックス ヨーガ	太極拳	テラ多摩川 サロン	骨盤体操 (Q-ren)	ZUMBA	健康体操 (リン パピクス)	ZUMBA サークル@柴崎	柴崎駅→徒歩5分 スタジオLavieにて 開催中 (テラチケット 利用OK)	骨盤体操 (Q-ren)	ZUMBA GOLD	ロボット教室	
	Nanae	Sachiko	体操30分:¥300	Tomoko	Mika	Sachiko	Tomoko	Tomoko	Tomoko	Tomoko		
		↓NEW 5/22	5/29	5/2.16	5/9.23	5/10.24	5/17	↑5/18はサークル 14周年イベント レッスンです	5/11	Zumbini		
11:00	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	11:00-11:45	5/19.26		Masaki (0-4才のお子様クラス)	
	骨盤底筋トレーニ ングヨガ	らくらく運動	ZUMBA GOLD	ZUMBA GOLD	ラテンエクスプレ スコンサルサ	太極舞	ZUMBA GOLD				ヒューマンアカデミー	
	Nanae	Miho	Tomoko	Reiko	Sachiko	Sachiko	Miho					
		5/22	5/29	5/2.9.16.23.30		5/10.24			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)			
12:00	12:00-12:45	12:00-12:45	12:00-12:45		12:00-12:45							
	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA		美温活リンパスト レッチ							
	Kyoko	Miho	Tomoko		Sachiko							
				5/2.16	5/9.23.30	5/24			5/5.19.26		5/20.27	5/13
13:00			13:00-13:45	13:00-13:45	13:00-13:45			13:00-13:45		13:00-13:45	13:00-13:45	
			コアポール	ラテンエクスプレ スコンサルサ	ZUMBA GOLD			やさしいラテン		ZUMBA GOLD	ZUMBA GOLD	
			Tomoko	Tomoko	Miho			Tomoko		Aya	Masaki	
				5/2.9.16.23.30				5/25		5/5.12.19.26		
14:00			14:00-14:45				14:00-14:45		14:00-14:45			
			ZUMBA				アースヨガ		ZUMBA GOLD			
			Tomoko				Nanae		5/5.19.16:Tomoko,5/12:MIHO			
				5/2.9.16.23.30				5/11.18				15:00-18:00
				14:50-16:05				15:15-16:00				
				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)				ボディメイク ピラティス		15:30-17:30		
				Tomoko				Kyoko		キッズ チアダンス		
第2.4						第1.3		5/18				
16:30-18:00									16:10-16:55			
									骨盤体操 (Q-ren)		(幼児-低学年)	
									Kyoko		Natsuna	
		5/29				5/17.31						
		19:00-19:45		ティアラバレエ (幼児-低学年)		19:00-19:45						
		ZUMBA		高山 操		ZUMBA						
		Tomoko				Mika						

スタジオレッスン

ご予約はLINEが便利です


