

♥TERRA FITNESS 週間スケジュール (2024.10月)

ご予約は→

terratamagawa@gmail.com

TEL (070)1405-2200

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|-------------------------------|--|--|--|--|---|
| | | | ★NEW★ | 10/3.10.17.24 | | | |
| | 10/7.28 | 10/21 | 10/1.15 | 10/8.29 | 10/2.16 | 10/9.23 | 10/10.24 |
| 10:00 | 10:00-10:45 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) 1日Tomoko/15日 Miho | 10:00-10:45 骨盤体操 (Q-ren) Tomoko | 10:00-10:45 腰痛改善ト レーニング Sachiko | 10:00-10:45 ZUMBA Mika | 10:00-10:45 ボクシング ワークアウト Miki |
| | | | | | 9:30-10:15 (柴崎クラス) ZUMBAサー クル Tomoko | 10:00-10:45 骨盤体操(Q-ren) Tomoko | 毎週 0-4才お子様むけ 10/5 ロボット教室 |
| 11:00 | 11:00-11:45 骨盤底筋トレ ニングヨガ Nanae | | 11:00-11:45 ZUMBA GOLD 1日Tomoko/15日 Miho | 11:00-11:45 ZUMBA GOLD Reiko | 11:00-11:45 ZUMBA Sachiko | 11:00-11:45 太極拳風ダン ス(太極舞) Sachiko | 11:00-11:45 リフレッシュ ヨガ Miki |
| | | | | | ↑VAMOS 柴崎駅→徒歩5分 (テラチケット利 用OK) | 10:30-11:15 Zumbini Masaki | 10/4.11.18.25 |
| 12:00 | 12:00-12:45 ZUMBA Miho | 12:00-12:45 ZUMBA Kyoko | 12:00-12:45 ZUMBA Tomoko | | | | 12:00-12:45 ZUMBA Tomoko |
| | | | | | | 10:30-11:15 Zumbini Masaki | 10/4.11.18.25 |
| 13:00 | | 13:00-13:45 ピラティス Kyoko | 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 |
| | | | | | | | 10/4.11.18.25 |
| 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 |
| | | | | | | | 10/4.11.18.25 |
| 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 | | | 15:15-16:00 ピラティス Kyoko | 15:30-18:30 レンタル |
| | | | | | | | 10/4.11.18.25 |
| 16:30-18:00 | ロボット教室 | | | 16:30-18:00 ロボット教室 | | | 16:30-18:00 ZUMBA Tomoko |
| | | | | | | | 10/4.11.18.25 |
| 17:00-18:30 | | | | | | | 16:10-16:55 骨盤体操 (Q-ren) Kyoko |
| | | | | | | | 10/4.11.18.25 |
| 19:00 | 19:00-19:45 ZUMBA Tomoko | ティアラバレエ (幼児-低学年) 高山 操 | | 19:00-19:45 ZUMBA Mika | 19:00-19:45 ZUMBA Miho | | |
| | | | | | | | 10/4.11.18.25 |

スタジオレッスン
ご予約はLINEが便利です


