♥TERRA FITNESS 週間スケジュール（2022.6）

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

	月	火	水	木	金	土	日
				6/2.9.16.23.30			
	6/6.20	6/13.27	6/7.21 / 6/14.28	6/8.22 / 6/1.15	6/9.23	6/10.24	毎週
10:00	10:00-10:45 リラックスヨーガ Nanae	10:00-10:45 太極拳 Sachiko	10:00-10:45 テラ多摩川サロン 体操30分:¥300 Tomoko	10:00-10:45 ZUMBA Mika	10:00-10:45 健康体操（リンパビクス） Sachiko	9:30-10:15 ZUMBA サークル@柴崎 Tomoko	10:00-10:40 美ボディメイク★ボクササイズ 料金:テラ会員¥800/1レッスン MIKI	10:00-10:45 骨盤体操(Q-ren) Tomoko	★6/18体験会！ 6/4.18 10:30-11:15 リズム英語遊び Zumbini Masaki (0-4才のお子様クラス)	ロボット教室 ヒューマンアカデミー
	6/20		6/7.21 / 6/14.28	6/8.22 / 6/1.15		↑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	6/13.27 11:15-12:00 らくらく運動 Miho	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						
			6/7.14.21.28	6/8.22		6/3.10.17.24				
12:00	6/13	6/20.27	12:00-12:45 ZUMBA Tomoko	12:00-12:45 美温活リンパストレッチ Sachiko		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				
	12:30-13:15 ZUMBA Kyoko	12:30-13:15 ZUMBA Miho	6/7.21 / 6/14.28	6/8.22		6/3.10.17.24		6/11.25	6/4.18	
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	
			6/7.14.21.28	6/16		6/3.10.17.24				
14:00			14:00-14:45 ZUMBA Tomoko	14:00-14:45 アースヨガ Nanae		14:00-14:45 ZUMBA GOLD Tomoko				
			6/7.14.21.28		6/9.30			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		第1.3		6/30					
	16:30-18:00 ロボット教室		16:30-18:00 ロボット教室		16:10-16:55 骨盤体操(Q-ren) Kyoko					
		16:30-17:30 ティアラバレエ (幼児-低学年) 高山　操								
	6/27		6/22 / 6/1.15.29							
	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