

♥TERRA FITNESS 週間スケジュール (2024.4)

ご予約は→

terratamagawa@gmail.com

TEL (070)1405-2200

月		火		水		木		金		土		日	
4/1.22		4/8		4/2.16		4/9.23.30		4/3.17		4/10.24		4/11.18.25	
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) 2日Miho/16日 Tomoko		骨盤体操 (Q-ren) Tomoko		ZUMBA Sachiko		ZUMBA Mika		ZUMBAサー クル Tomoko	
NEW♥ 4/8		NEW♥ 4/18		NEW♥ 4/18		NEW♥ 4/18		NEW♥ 4/18		NEW♥ 4/18		NEW♥ 4/18	
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 2日Miho/16日 Tomoko		ZUMBA GOLD Reiko		太極拳風ダンス (太極舞) Sachiko		ラテンエクス プレコンサルサ Sachiko		柴崎駅→徒歩5分 (テラチケット利 用OK) リフレッシュヨ ガ Miki	
↑VAMOS		↑VAMOS		↑VAMOS		↑VAMOS		↑VAMOS		↑VAMOS		↑VAMOS	
12:00-12:45		12:00-12:45		12:00-12:45		12:00-12:45		12:00-12:45		12:00-12:45		12:00-12:45	
ZUMBA Miho		ZUMBA Kyoko		ラテンエクス プレコンサルサ Tomoko		ZUMBA Tomoko		リンバスト レッチ Sachiko		ZUMBA GOLD Miho		ZUMBA Tomoko	
4/1		4/8.15		4/2.16		4/9.23.30		4/10.24		4/4.11.18.25		4/5.12.19.26	
13:00-13:45		13:00-13:45		13:00-13:45		13:00-13:45		13:00-13:45		13:00-13:45		13:00-13:45	
らくらく運動 Miho		ピラティス Kyoko		ZUMBA Tomoko		コアポール Tomoko		ZUMBA Miho		やさしいラテン Tomoko		ZUMBA 4/6.27:Masaki, 4/13:Miho, 4/20:Aya	
4/1		4/8.15		4/2.16		4/9.23.30		4/10.24		4/4.11.18.25		4/5.12.19.26	
14:00-15:15		14:00-14:45		14:00-15:15		14:00-14:45		14:00-14:45		14:00-14:45		14:00-14:45	
75分レッスン (ラテン75) ラテン基礎30 +コンサルサ45 Tomoko		ZUMBA Tomoko		75分レッスン (ラテン75) ラテン基礎30+コン サルサ45 Tomoko		ZUMBA Tomoko		ゆっくりほぐし ヨガ Nanae		ZUMBA GOLD Tomoko		ZUMBA GOLD Tomoko	
4/8.22		4/8.22		4/8.22		4/8.22		4/8.22		4/8.22		4/8.22	
16:30-18:00		16:30-18:00		16:30-18:00		16:30-18:00		16:30-18:00		16:30-18:00		16:30-18:00	
ロボット教室		ロボット教室		ロボット教室		ロボット教室		ロボット教室		ロボット教室		ロボット教室	
4/8.22		4/8.22		4/8.22		4/8.22		4/8.22		4/8.22		4/8.22	
17:00-18:30		17:00-18:30		17:00-18:30		17:00-18:30		17:00-18:30		17:00-18:30		17:00-18:30	
ティアラバレエ (幼児-低学年) 高山 操		ティアラバレエ (幼児-低学年) 高山 操		ティアラバレエ (幼児-低学年) 高山 操		ティアラバレエ (幼児-低学年) 高山 操		ティアラバレエ (幼児-低学年) 高山 操		ティアラバレエ (幼児-低学年) 高山 操		ティアラバレエ (幼児-低学年) 高山 操	
19:00-19:45		19:00-19:45		19:00-19:45		19:00-19:45		19:00-19:45		19:00-19:45		19:00-19:45	
ZUMBA Tomoko		ZUMBA Tomoko		ZUMBA Tomoko		ZUMBA Tomoko		ZUMBA Tomoko		ZUMBA Tomoko		ZUMBA Tomoko	

スタジオレッスン

ご予約はLINEが便利です


