

♥TERRA FITNESS 週間スケジュール (2024. 8月)

ご予約は→

terratamagawa@gmail.com

TEL (070)1405-2200

	月	火	水	木	金	土	日
				8/1.22.29			
	8/5.19	8/26	8/6.20	8/27	8/7.21	8/14.28	
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) 6日 Tomoko/20日 Miho	10:00-10:45 骨整体操 (Q-ren) Tomoko	10:00-10:45 ZUMBA Sachiko	10:00-10:45 ZUMBA Mika	9:30-10:15 (柴崎クラス) ZUMBAサー クル Tomoko
						8/22	8/2.9.16.23.30
						ボクシング ワークアウト Miki	骨整体操(Q-ren) Tomoko
							0-4才お子様むけ
						8/3	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 6日 Tomoko/20日 Miho	11:00-11:45 ZUMBA GOLD Reiko	11:00-11:45 太極拳風ダン ス(太極舞) Sachiko	11:00-11:45 ラテンエクブ レスコンサルサ Sachiko	↑VAMOS 柴崎駅→徒歩5分 (テラチケット利 用OK)	8/22
							8/2.9.16.23.30
						リフレッシュ ヨガ Miki	ZUMBA GOLD Tomoko
							10:30-11:15 Zumbini Masaki
							ホームパーティ
12:00	12:00-12:45 ZUMBA Miho	12:00-12:45 ZUMBA Kyoko	12:00-12:45 ラテンエクブ レスコンサルサ Tomoko	12:00-12:45 ZUMBA Tomoko	12:00-12:45 リンバスト レッチ Sachiko		8/2.9.16.23.30
							8/3.17
							8/10.24
13:00		8/12.26 13:00-13:45 ピラティス Kyoko	8/6.20 13:00-13:45 ZUMBA Tomoko	8/27 13:00-13:45 コアボール Tomoko			8/2.9.16.23.30
							8/3.17
							8/10.24
14:00			8/6.20 14:00-15:15 75分レッスン (ラテン75) ラテン基礎30 +コンサルサ45 Tomoko	8/27 14:00-14:45 ZUMBA Tomoko			8/2.9.16.30
							(23日休講)
							ZUMBA GOLD Tomoko
15:00							
							15:30-18:30
	月2回						
	16:30-18:00 ロボット教室						
	8/26						
	19:00-19:45 ZUMBA Tomoko						
19:00	19:00-19:45 ZUMBA Tomoko	17:00-18:30 ティアラバレエ (幼児-低学年) 高山 操	8/7.21 19:00-19:45 ZUMBA Mika	8/28 19:00-19:45 ZUMBA Miho			

スタジオレッスン

ご予約はLINEが便利です