❤TERRA FITNESS 週間スケジュール（2022.12）

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

月

10:00
- 12/12.26 10:00-10:45 リラックスヨーガ Nanae
- 12/5.19 10:00-10:45 太極拳 Sachiko

11:00
- 12/26 11:00-11:45 美ューティBodyWave Nanae
- 12/5.19 11:15-12:00 らくらく運動 Miho

12:00
- 12/12.26 12:30-13:15 ZUMBA Kyoko
- 12/5.19 12:30-13:15 ZUMBA Miho

13:00

14:00
- 第2.4 16:30-18:00 ロボット教室
- 12/26 19:00-19:45 ZUMBA Tomoko

火

10:00
- 12/6.20 10:00-10:45 テラ多摩川サロン 体操30分:¥300
- 12/13.27 10:00-10:45 骨盤体操(Q-ren) Tomoko

11:00
- 12/6 11:00-11:45 やさしいピラティス Tomoko
- 12/13.27 11:00-11:45 ZUMBA GOLD Reiko

12:00
- 12/6.13.20.27 12:00-12:45 ZUMBA Tomoko

13:00
- 12/6.20 13:00-13:45 ラテンエクスプレスコンサルサ Tomoko
- 12/13.27 13:00-13:45 コアボール Tomoko

14:00
- 12/6.13.20.27 14:00-14:45 ZUMBA Tomoko
- 12/6.13.20.27 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
- 16:30-17:30 ティアラバレエ (幼児-低学年) 高山　操

水

10:00
- 12/7.21 10:00-10:45 ZUMBA Mika
- 12/14.28 10:00-10:45 健康体操（リンパビクス） Sachiko

11:00
- 12/7.21 11:00-11:45 ラテンエクスプレスコンサルサ Sachiko
- 12/14.28 11:00-11:45 太極舞 Sachiko

12:00
- 12/7.21 12:00-12:45 美温活リンパストレッチ Sachiko

13:00
- 12/7.21 13:00-13:45 ZUMBA GOLD Miho

14:00
- 第1.3 16:30-18:00 ロボット教室
- 12/21 19:00-19:45 ZUMBA Tomoko
- 12/14.28 19:00-19:45 ZUMBA Mika

木

10:00
- 12/1.8.15.22 9:30-10:15 ZUMBA サークル@柴崎 Tomoko
- 12/8 10:00-10:40 美ボディメイク★ボクササイズ MIKI

11:00
- ↑VAMOS ZUMBA 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）
- 12/1.8.29 11:00-11:45 ZUMBA GOLD Miho

↑NEW

14:00
- 12/8 14:00-14:45 アースヨガ Nanae
- 12/8.29 15:15-16:00 ボディメイクピラティス Kyoko
- 12/29 16:10-16:55 骨盤体操(Q-ren) Kyoko

金

10:00
- 12/2.16 10:00-10:45 骨盤体操(Q-ren) Tomoko
- 12/9.23 10:00-10:45 ZUMBA GOLD Tomoko

11:00
- 12/2.9.16.23 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

13:00
- 12/2.9.16.23 13:00-13:45 やさしいラテン Tomoko

14:00
- 12/2.9.16.23 14:00-14:45 ZUMBA GOLD Tomoko
- 15:30-17:30 キッズ チアダンス (幼児-低学年) Natsuna

土

10:00
- 12/3.10 10:30-11:15 リズム英語遊び Zumbini Masaki (0-4才のお子様クラス)

13:00
- 12/17.24 13:00-13:45 ZUMBA GOLD Aya
- 12/3.10 13:00-13:45 ZUMBA GOLD Masaki

14:00
- 15:00-18:00 レンタル

日

毎週
- ロボット教室
- ヒューマンアカデミー

スタジオレッスン
ご予約はLINEが便利です