❤TERRA FITNESS 週間スケジュール（2022.9）

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

月

- 9/12.26 10:00-10:45 リラックスヨーガ Nanae
- 9/26 11:00-11:45 美ューティBodyWave Nanae
- 9/5.12 11:15-12:00 らくらく運動 Miho
- 9/19 12:30-13:15 ZUMBA Kyoko
- 9/5.12 12:30-13:15 ZUMBA Miho
- 第2.4 16:30-18:00 ロボット教室
- 9/12.26 19:00-19:45 ZUMBA Tomoko

火

- 9/6.20 10:00-10:45 テラ多摩川サロン 体操30分:¥300
- 9/13.27 10:00-10:45 骨盤体操(Q-ren) Tomoko
- 9/6 9/13.27 11:00-11:45 やさしいピラティス Tomoko
- 9/13.27 11:00-11:45 ZUMBA GOLD Reiko
- 9/6.13.20.27 12:00-12:45 ZUMBA Tomoko
- 9/6.20 9/13.27 13:00-13:45 ラテンエクスプレスコンサルサ Tomoko
- 9/13.27 13:00-13:45 コアポール Tomoko
- 9/6.13.20.27 14:00-14:45 ZUMBA Tomoko
- 9/6.13.20.27 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

- 9/7.21 10:00-10:45 ZUMBA Mika
- 9/14.28 10:00-10:45 健康体操（リンパビクス） Sachiko
- 9/7.21 11:00-11:45 ラテンエクスプレスコンサルサ Sachiko
- 9/14.28 11:00-11:45 太極舞 Sachiko
- 9/7.21 12:00-12:45 美温活リンパストレッチ Sachiko
- 9/7.21 13:00-13:45 ZUMBA GOLD Miho
- 第1.3 16:30-18:00 ロボット教室
- 9/21 19:00-19:45 ZUMBA Tomoko
- 9/14.28 19:00-19:45 ZUMBA Mika

木

- 9/1.8.15.22.29 9:30-10:15 ZUMBA サークル@柴崎 Tomoko
  - ↑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）
- 9/15.29 10:00-10:40 美ボディメイク★ボクササイズ ¥1000/1レッスン MIKI
- 9/22 14:00-14:45 アースヨガ Nanae
- 9/1.8.29 15:15-16:00 ボディメイクピラティス Kyoko
- 9/29 16:10-16:55 骨盤体操(Q-ren) Kyoko

金

- 9/2.16 9/9.30 10:00-10:45 骨盤体操(Q-ren) Tomoko
- 9/2.16 9/9.30 10:00-10:45 ZUMBA GOLD Tomoko ↑NEW
- 9/2.9.16.30 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
- 9/2.9.16.30 13:00-13:45 やさしいラテン Tomoko
- 9/2.9.16.30 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

- 9/3.17 10:30-11:15 リズム英語遊び Zumbini Masaki (0-4才のお子様クラス)
- 9/10.24 13:00-13:45 ZUMBA GOLD Aya
- 9/3.17 13:00-13:45 ZUMBA GOLD Masaki
- 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