

♥TERRA FITNESS 週間スケジュール (2024.1)

ご予約は→ terratamagawa@gmail.com

TEL (070)1405-2200

月		火		水		木		金		土		日
						1/11.18.25						
1/15.29		1/22		1/16.30		1/9.23		1/10.24		1/17.31		1/14.28
10:00	10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45	9:30-10:15	10:00-10:45	10:00-10:45			
	やさしいヨガ	太極拳	テラ多摩川サロ ン(¥300)	骨盤体操 (Q-ren)	ZUMBA	リンパケア体操	(柴崎クラス) ZUMBAサー クル	美ボディメイク★ボ クササイズ	骨盤体操 (Q-ren)			
	Nanae	Sachiko	16日Miho/30日 Tomoko	Tomoko	Mika	Sachiko	Tomoko	MIKI	Tomoko			ロボット教室
1/15.29		1/22		1/16.30		1/9.23		1/24		1/17.31		
11:00	11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45	↑VAMOS	11:00-11:45	NEW★ 1/12.26			
	骨盤底筋トレ ニングヨガ	ZUMBA GOLD	ZUMBA GOLD	ラテンエクス プレスコンサルサ	太極拳風ダ ンス(太極舞)	柴崎駅→徒歩5分 (テラチケット利 用OK)	ZUMBA GOLD	ZUMBA GOLD				ヒューマンアガミ
	Nanae	16日Miho/30日 Tomoko	Reiko	Sachiko	Sachiko		Miho	Tomoko				
1/15.29		1/22		1/16.30		1/9.23		1/24		NEW★ 1/5.12.19.26		
12:00	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	ZUMBA	ZUMBA	ラテンエクス プレスコンサルサ	リンパスト レッチ			ZUMBA				
	Miho	Kyoko	Tomoko	Tomoko	Sachiko			Tomoko				
1/15		NEW★ 1/22		1/16.30		1/9.23		1/5.12.19.26		1/6.20		1/13.27
13:00	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	13:00-13:45	
	らくらく運動	ピラティス	コアボール	ZUMBA				やさしいラテン	ZUMBA GOLD	ZUMBA GOLD		
	Miho	Kyoko	Tomoko	Tomoko				Tomoko	6日Aya/20日 Sachiko	Masaki		
		1/16.30		1/9.23		1/25		1/11		1/5.12.19.26		
14:00		14:00-14:45	14:00-15:15				14:00-14:45	14:00-14:45	14:00-14:45			
		ZUMBA	75分レッスン (ラテン75)				ZUMBA GOLD	ゆっくりほぐし ヨガ	ZUMBA GOLD			
		Tomoko	ラテン基礎30 +コンサルサ45				Miho	Nanae	Tomoko			
		1/16.30										
15:00		14:50-16:05					1/11.25				15:00-18:00	
		75分レッスン (ラテン75)					15:15-16:00					
		ラテン基礎30+コン サルサ45					ピラティス					
	1/15.29	Tomoko					Kyoko					
16:30-18:00						1/17.31						
	ロボット教室					16:30-18:00						
		17:00-18:30				ロボット教室	1/25					
							16:10-16:55					
							骨盤体操 (Q-ren)					
							Kyoko					
19:00		19:00-19:45				19:00-19:45						
		ZUMBA				ZUMBA						
		Tomoko				Mika						
			ティアラパレエ (幼児-低学年)									
			高山 操									

スタジオレッスン

ご予約はLINEが便利です


