

♥TERRA FITNESS 週間スケジュール (2024.3)

ご予約は→

terratamagawa@gmail.com

TEL (070)1405-2200

月		火		水		木		金		土		日					
3/4.18		3/11.25		3/5.19		3/12.26		3/6.20		3/13.27							
10:00-10:45		10:00-10:45		10:00-10:45		10:00-10:45		10:00-10:45		10:00-10:45		3/10.24					
やさしいヨガ Nanae		太極拳 Sachiko		テラ多摩川サロン(¥300) 5日Miho/19日Tomoko		骨盤体操(Q-ren) Tomoko		ZUMBA Mika		ZUMBA Sachiko		ロボット教室					
3/4.18		3/5.19		3/12.26		3/6		3/13.27		3/1.8.15.22.29							
11:00-11:45		11:00-11:45		11:00-11:45		11:00-11:45		11:00-11:45		11:00-11:45		ヒューマンアカデミー					
骨盤底筋トレーニングヨガ Nanae		ZUMBA GOLD 5日Miho/19日Tomoko		ZUMBA GOLD Reiko		ラテンエクスペレスコンサルサ Sachiko		太極拳風ダンス(太極舞) Sachiko		↑VAMOS 柴崎駅→徒歩5分 (テラチケット利用OK)		ZUMBA GOLD Tomoko					
3/25		3/5.19		3/12.26		3/6		NEW♥		3/7.21.28		3/1.8.15.22.29		3/2.9		3/23.30	
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		12:00-12:45		12:00-12:45	
ZUMBA Kyoko		ラテンエクスペレスコンサルサ Tomoko		ZUMBA Tomoko		リンパストレッチ Sachiko		ZUMBA GOLD Miho		ZUMBA Tomoko		ZUMBA GOLD Masaki		ZUMBA GOLD Aya			
3/25		3/5.19		3/12.26				NEW♥		3/7.21.28		3/1.8.15.22.29		3/2.9.16.23.30			
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			
ピラティス Kyoko		ZUMBA Tomoko		コアボール Tomoko				ZUMBA Miho		やさしいラテン Tomoko		ZUMBA 3/2.9:Masaki, 3/16:Sachiko, 3/23.30:Aya					
3/11.25		3/5.19		3/12.26				3/14		3/1.8.15.22.29							
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		3/12.26				ゆっくりほぐしヨガ Nanae		ZUMBA GOLD Tomoko							
15:00-16:00		14:50-16:05		15:15-16:00				15:15-16:00		15:30-17:30		15:30-18:30					
3/11.25		75分レッスン(ラテン75) ラテン基礎30+コンサルサ45 Tomoko		ピラティス Kyoko				3/7.21		キッズチアダンス		レンタル					
16:30-18:00		16:30-18:00		16:10-16:55				16:10-16:55		Natsuna							
ロボット教室		ロボット教室		骨盤体操(Q-ren) Kyoko				3/21		(幼児-低学年)							
3/11.25		17:00-18:30		3/6.20				19:00-19:45		3/13.27							
19:00-19:45		ティアラバレエ(幼児-低学年) 高山 操		19:00-19:45				ZUMBA Mika									
ZUMBA Tomoko																	

スタジオレッスン
ご予約はLINEが便利です


