

♥TERRA FITNESS 週間スケジュール (2022. 7)

ご予約は→

terratamagawa@gmail.com

TEL (070)1405-2200

	月	火	水	木	金	土	日					
				7/7.14.21.28								
	7/11.25	7/4	7/5.19	7/12.26	7/6.20	7/13.27	7/1.8.22					
10:00	10:00-10:45 リラックス ヨガ Nanae	10:00-10:45 太極拳 Sachiko	10:00-10:45 テラ多摩川 サロン 体操30分:¥300 Tomoko	10:00-10:45 骨盤体操 (Q-ren) Tomoko	10:00-10:45 ZUMBA Mika	10:00-10:45 健康体操 (リン パピクス) Sachiko	9:30-10:15 ZUMBA サークル@柴崎 Tomoko	10:00-10:40 7/14 美ボディメイク★ ボクササイズ 料金:テラ会員 ¥800/1レッスン	10:00-10:45 骨盤体操(Q-ren) Tomoko	10:30-11:15 ミニサマーセッション 7/2.9.23 リズム英語遊び		毎週
11:00	11:00-11:45 美ューティ BodyWave Nanae	11:15-12:00 7/4.11 らくらく運動 Miho	11:00-11:45 7/5 やさしい ピラティス Tomoko	11:00-11:45 7/12.26 ZUMBA GOLD Reiko	11:00-11:45 7/6.20 ラテンエクスプレ スコンサルサ Sachiko	11:00-11:45 7/13.27 太極舞 Sachiko	↑VAMOS ZUMBA 柴崎駅より徒歩5分 スタジオLavieにて 開催中(テラチケット 利用OK)	MIKI		Zumbini Masaki	(0-4才のお子様クラス)	ロボット教室 ヒューマンアカデミー
12:00	7/11	7/4.25	7/5.12.19.26	7/6.20			7/1.8.22.29					
	12:30-13:15 ZUMBA Kyoko	12:30-13:15 ZUMBA Miho	12:00-12:45 ZUMBA Tomoko	12:00-12:45 7/6.20 美温活リンバスト レッチ Sachiko			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			7/5.19	7/12.26	7/6.20		7/1.8.22.29	7/16.30	7/2.9			
			13:00-13:45 ラテンエクスプレ スコンサルサ Tomoko	13:00-13:45 コアボール Tomoko	13:00-13:45 ZUMBA GOLD Miho		13:00-13:45 やさしいラテン Tomoko	13:00-13:45 ZUMBA GOLD Aya	13:00-13:45 ZUMBA GOLD Masaki			
14:00			7/5.12.19.26				7/21	7/1.8.15.22.29				
			14:00-14:45 ZUMBA Tomoko				14:00-14:45 アースヨガ Nanae	14:00-14:45 ZUMBA GOLD Tomoko				
			7/5.12.19.26									
			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					15:15-16:00 7/14.28 ボディメイク ピラティス Kyoko	15:30-17:30 キッズ チアダンス	15:00-18:00 レンタル		
	第2.4 16:30-18:00 ロボット教室			第1.3 16:30-18:00 ロボット教室				16:10-16:55 7/28 骨盤体操 (Q-ren) Kyoko				
		7/25			7/6.20	7/13.27						
	19:00-19:45 ZUMBA Tomoko	ティアラバレエ (幼児-低学年) 高山 操			19:00-19:45 ZUMBA Tomoko	19:00-19:45 ZUMBA Mika						

スタジオレッスン

ご予約はLINEが便利です


