♥TERRA FITNESS 週間スケジュール（2024.12月）

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

	月	火	水	木	金	土	日
			★NEW★	12/5.12.19			
	12/16 / 12/9.23	12/3.17 / 12/10.24	12/4.18 / 12/11.25	12/5.19	12/6.13.20.27		毎週
10:00	10:00-10:45 太極拳 Sachiko	10:00-10:45 やさしいヨガ Nanae	10:00-10:45 テラ多摩川サロン(¥300) 3日Tomoko/17日Miho	10:00-10:45 骨盤体操(Q-ren) Tomoko	10:00-10:45 ZUMBA Mika	10:00-10:45 腰痛改善トレーニング Sachiko	9:30-10:15 (柴崎クラス) ZUMBAサークル Tomoko	10:00-10:45 骨盤体操(Q-ren) Tomoko	0-4才お子様むけ 12/7	ロボット教室
	12/9.23	12/3.17 / 12/10.24	12/4.18 / 12/11.25	12/5	↑VAMOS	12/6.13.20.27	10:30-11:15 Zumbini Masaki	
11:00	11:00-11:45 骨盤底筋トレーニングヨガ Nanae	11:00-11:45 ZUMBA GOLD 3日Tomoko/17日Miho	11:00-11:45 ZUMBA GOLD Reiko	11:00-11:45 太極拳風ダンス（太極舞） Sachiko	11:00-11:45 ZUMBA Sachiko	11:00-11:45 リフレッシュヨガ Miki	柴崎駅→徒歩5分 (テラチケット利用OK)	11:00-11:45 ZUMBA GOLD Tomoko		ヒューマンアカデミー
	12/16.23 / 12/2.9	12/3.10.17.24				12/6.13.20.27	12/7.14.28	
12:00	12:00-12:45 ZUMBA Miho	12:00-12:45 ZUMBA Tomoko	12:00-12:45 ZUMBA Tomoko			12:00-12:45 ZUMBA Tomoko	12:00-12:45 ZUMBA GOLD 7日Masaki.14日Aya.28日Joint	
	12/2.9	12/3.17 / 12/10.24				12/6.13.20.27	12/7.14.28	
13:00	13:00-13:45 骨盤体操(Q-ren) Tomoko	13:00-13:45 ラテンエクスプレスコンサルサ Tomoko / 13:00-13:45 コアポール Tomoko				13:00-13:45 やさしいラテン Tomoko	13:00-13:45 ZUMBA 7日Masaki.14日Aya.28日Joint	
		12/3.10.17.24		12/12		12/6.13.20.27	↑	
14:00		14:00-14:45 ZUMBA Tomoko		14:00-14:45 ゆっくりほぐしヨガ Nanae		14:00-14:45 ZUMBA GOLD Tomoko	12/28は年忘れスペシャル by Masaki &Aya	
		12/3.10.17.24						
15:00		14:50-16:05 75分レッスン（ラテン75） ラテン基礎30＋コンサルサ45 Tomoko ↑参加費＋¥500		12/19 / 12/12		15:30-17:30 キッズチアダンス (幼児-低学年) Natsuna	15:30-18:30 レンタル	
	月2回		月2回	15:15-16:00 腰痛改善トレーニング Sachiko / 15:15-16:00 骨盤底筋トレーニングヨガ Nanae				
	16:30-18:00 ロボット教室	17:00-18:30 ティアラバレエ (幼児-低学年) 高山　操	16:30-18:00 ロボット教室	12/19				
				16:10-16:55 リンパストレッチ Sachiko				
	12/9.23		12/4.18 / 12/11					
19:00	ZUMBA Tomoko		19:00-19:45 ZUMBA Miho / 19:00-19:45 ZUMBA Mika					

スタジオレッスン
ご予約はLINEが便利です