

♥TERRA FITNESS 週間スケジュール (2024.7月)

ご予約は→

terratamagawa@gmail.com

TEL (070)1405-2200

月	火	水	木	金	土	日
			7/4.11.18.25			
7/1.29	7/22	7/2.16 7/9.23.30	7/3.17.31 7/10.24	7/5.12.19.26		
10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45		
やさしいヨガ Nanae	太極拳 Sachiko	テラ多摩川サロ ン(¥300) 2日Tomoko/16日 Miho	骨盤体操 (Q-ren) Tomoko	ZUMBA Mika	ZUMBA Sachiko	
			9:30-10:15 (柴崎クラス) ZUMBAサー クル Tomoko	ボクササイズ Miki	骨盤体操(Q-ren) Tomoko	0-4才お子様むけ 7/6 ロボット教室
7/1.29	7/2.16.30 7/9.23	7/3.17 7/10.24	↑VAMOS 柴崎駅→徒歩5分 (テラチケット利 用OK)	7/5.12.19.26	10:30-11:15 Zumbini Masaki	ヒューマナゲーミ
11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45		
骨盤底筋トレー ニングヨガ Nanae	ZUMBA GOLD 2日30日Tomoko /16日Miho	ZUMBA GOLD Reiko	ラテンエクス プレスコンサルサ Sachiko	太極拳風ダンス (太極舞) Sachiko		
7/29	7/1.8	7/2.16 7/9.23.30	7/3.17	7/5.12.19.26	7/13 7/6.20.27	
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	ZUMBA Miho	ラテンエクス プレスコンサルサ Tomoko	ZUMBA Tomoko	リンパスト レッチ Sachiko	ZUMBA Tomoko	ZUMBA GOLD 6.27日Masaki /20日 Aya
7/29	7/2.16 7/9.23			7/5.12.19.26	7/6.20.27	
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		やさしいラテン Tomoko	ZUMBA 6.27日Masaki /20日 Aya	
	7/2.16 7/9.23.30			7/11	7/5.12.19.26	
14:00	14:00-15:15	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		ゆっくりほぐし ヨガ Nanae	ZUMBA GOLD Tomoko	
		7/9.23.30				
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		7/11.25 15:15-16:00 ピラティス Kyoko		15:30-18:30
月2回			月2回			
16:30-18:00			16:30-18:00		キッズ チャダンス	レンタル
ロボット教室			ロボット教室	7/11.25 16:10-16:55 骨盤体操 (Q-ren) Kyoko	(幼児-低学年) Natsuna	
		17:00-18:30				
	7/8.22	ティアラバレエ (幼児-低学年) 高山 操	7/3.17.31 7/10.24			
19:00	19:00-19:45		19:00-19:45			
ZUMBA Tomoko		ZUMBA Miho	ZUMBA Mika			

スタジオレッスン
ご予約はLINEが便利です


