

♥TERRA FITNESS 週間スケジュール (2024.5)

ご予約は→

terratamagawa@gmail.com

TEL (070)1405-2200

月		火		水		木		金		土		日			
5/20		5/13.27		5/7.21		5/1.15		5/8.22		5/9.16.23.30					
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	5/16.30		5/10.17.24.31		月2回		
やさしいヨガ Nanae	太極拳 Sachiko	テラ多摩川サロ ン(¥300) 7日Miho/21日 Tomoko	骨盤体操 (Q-ren) Tomoko	ZUMBA Sachiko	ZUMBA Mika	(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					ロボット教室		
5/20		5/13.27		5/7.21		5/1.15		5/8.22		↑VAMOS		5/16.30		5/10.17.24.31	
11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45	柴崎駅→徒歩5分 (テラチケット利 用OK)		11:00-11:45	11:00-11:45					月2回	
骨盤底筋トレ ニングヨガ Nanae	リンパケア体操 Sachiko	ZUMBA GOLD 7日Miho/21日 Tomoko	ZUMBA GOLD Reiko	太極拳風ダンス (太極舞) Sachiko	ラテンエクス プレコンサルサ Sachiko			リフレッシュ ヨガ Miki	ZUMBA GOLD Tomoko					ホームアカデミー	
5/6.20		5/13.27		5/7.21		5/14.28		5/8.22		5/9.16		5/10.17.24.31		5/4.11.18.25	
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		12:00-12:45			
ZUMBA Kyoko	ZUMBA Miho	ラテンエクス プレコンサルサ Tomoko	ZUMBA Tomoko		リンバスト レッチ Sachiko	ZUMBA GOLD Miho		ZUMBA Tomoko	ZUMBA GOLD Tomoko	5/4:Aya, 5/11.18.:Masakii, 5/25:Miho					
5/6.20		5/13		5/7.21		5/14.28		5/9.16		5/10.17.24.31		5/4.11.18.25			
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		13:00-13:45			
ピラティス Kyoko	らくらく運動 Miho	ZUMBA Tomoko	コアポール Tomoko			ZUMBA Miho		やさしいラテン Tomoko	ZUMBA Tomoko	5/4:Aya, 5/11.18.:Masakii, 5/25:Miho					
		5/7.21		5/14.28				5/9		5/10.17.24.31					
		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						
			5/14.28					5/16.30							
			Tomoko					15:15-16:00				15:30-18:30			
			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							
月2回				月2回				5/30							
16:30-18:00				16:30-18:00				16:10-16:55				レンタル			
ロボット教室				ロボット教室				骨盤体操 (Q-ren) Kyoko							
		17:00-18:30													
		ティアラバレエ (幼児-低学年) 高山 操		5/1.15.29											
19:00		19:00-19:45		19:00-19:45											
		ZUMBA Tomoko		ZUMBA Mika											

スタジオレッスン
ご予約はLINEが便利です


