

♥TERRA FITNESS 週間スケジュール (2024.11月)

ご予約は→

terratamagawa@gmail.com

TEL (070)1405-2200

月		火		水		木		金		土		日
						★NEW★		11/7.14.21.28				
11/18 11/11.25		11/19 11/12.26		11/6.20 11/13.27		11/14.28		11/1.8.15.22.29				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) 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	10:00-10:45 ボクシング ワークアウト Miki	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 11/2		ロボット教室
11:00		11/11.25 11:00-11:45 骨盤底筋トレ ニングヨガ Nanae	11/19 11:00-11:45 ZUMBA GOLD Miho	11/12.26 11:00-11:45 ZUMBA GOLD Reiko	11/6.20 11:00-11:45 太極拳風ダン ス(太極舞) Sachiko	11/13.27 11:00-11:45 ZUMBA Sachiko	11/14.28 11:00-11:45 リフレッシュ ヨガ Miki	↑VAMOS 柴崎駅→徒歩5分 (テラチケット利 用OK)	11/1.8.15.22.29 11:00-11:45 ZUMBA GOLD Tomoko	10:30-11:15 Zumbini Masaki		ヒューマンアカデミー
12:00	11/4.18 12:00-12:45 ZUMBA Miho	11/11.25 12:00-12:45 ZUMBA Kyoko	11/12.19.26 12:00-12:45 ZUMBA Tomoko						11/1.8.15.22.29 12:00-12:45 ZUMBA Tomoko	11/2.23 12:00-12:45 ZUMBA GOLD Masaki	11/9.16 12:00-12:45 ZUMBA GOLD Aya	
13:00		11/11.25 13:00-13:45 ピラティス Kyoko	11/19 13:00-13:45 ラテンエクス プレスコンサルサ Tomoko	11/12.26 13:00-13:45 コアボール Tomoko					11/1.8.15.22.29 13:00-13:45 やさしいラテン Tomoko	11/2.23 13:00-13:45 ZUMBA Masaki	11/9.16 13:00-13:45 ZUMBA Aya	
14:00			11/12.19.26 14:00-14:45 ZUMBA Tomoko						11/1.8.15.22.29 14:00-14:45 ZUMBA GOLD Tomoko			
15:00			11/12.19.26 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				11/7.21 15:15-16:00 ピラティス Kyoko			15:30-18:30 レンタル		
16:30-18:00	月2回 ロボット教室		↑参加費+¥500		月2回 ロボット教室		11/7.21 16:10-16:55 骨盤体操 (Q-ren) Kyoko		キッズ チアダンス (幼児-低学年) Natsuna			
19:00		11/11.25 ZUMBA Tomoko	ティアラバレエ (幼児-低学年) 高山 操		11/20 19:00-19:45 ZUMBA Miho	11/13.27 19:00-19:45 ZUMBA Mika						

スタジオレッスン
ご予約はLINEが便利です


