❤TERRA FITNESS 週間スケジュール（2025年 ２月）

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

	月	火	水	木	金	土	日
				2/6.13.20.27			
	2/3 / 2/17	2/4.18 / 2/25	2/5.19 / 2/12.26	2/13.27	2/7.14.21.28		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) 4日Tomoko/18日 Miho	10:00-10:45 ZUMBA Mika	10:00-10:45 骨盤体操 (Q-ren) Tomoko		
			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	10:00-10:45 骨盤体操(Q-ren) Tomoko		ロボット教室
				9:30-10:15 (柴崎クラス) ZUMBAサークル Tomoko			
		2/17	2/4.18 / 2/25	2/5.19 / 2/12.26	2/13.27	2/7.14.21.28	
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 4日Tomoko/18日 Miho	11:00-11:45 ZUMBA 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	11:00-11:45 ZUMBA GOLD Tomoko	ヒューマンアカデミー
				↑VAMOS 柴崎駅→徒歩5分 (テラチケット利用OK)			
	2/10	2/3.24	2/4.18.25		2/7.14.21.28	2/1.15 / 2/8.22	
12:00	12:00-12:45 ZUMBA Kyoko	12:00-12:45 ZUMBA Miho	12:00-12:45 ZUMBA Tomoko		12:00-12:45 ZUMBA Tomoko	12:00-12:45 ZUMBA GOLD Aya / 12:00-12:45 ZUMBA GOLD Masaki	
	2/10		2/4.18 / 2/25		2/7.14.21.28	2/1.15 / 2/8.22	
13:00	13:00-13:45 ピラティス Kyoko		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 Aya / 13:00-13:45 ZUMBA Masaki	
			2/4.18.25	2/13	2/7.14.21.28		
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		
			2/4.18.25				
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	2/13.27 15:15-16:00 ピラティス Kyoko	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 16:30-18:00 ロボット教室		月2回 16:30-18:00 ロボット教室	2/13.27 16:10-16:55 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				
	2/10		2/5.19 / 2/12.26				
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