

♥TERRA FITNESS 週間スケジュール (2026年1月)

ご予約は→

terratamagawa@gmail.com

月	火	水	木	金	土
1/5.19 10:00-10:45 太極拳 Sachiko	1/12.26 10:00-10:45 やさしいヨガ Nanae	1/6.20 10:00-10:45 テラ多摩川サロン （¥300） 6日Tomoko/20日Miho	1/13.27 10:00-10:45 骨盤体操 (Q-ren) Tomoko	1/14.28 10:00-10:45 かんたん！脂肪燃焼 Mika	1/15 9:30-10:15 (柴崎クラス) ポクシングワーク アウト Miki
1/5.19 11:00-11:45 太極舞 Sachiko	1/12.26 11:00-11:45 骨盤底筋トレーニン グヨガ Nanae	1/6.20 11:00-11:45 ZUMBA GOLD 6日Tomoko/20日Miho	1/13.27 11:00-11:45 ZUMBA GOLD Reiko	1/14.21.28 11:00-11:45 ZUMBA 14日,28日Mika/21日Miho	1/8.15.22.29 1/15 ↑VAMOS 柴崎駅→徒歩5分 (テラチケット利用 OK) Miki
1/5.12.19.26 12:00-12:45 ZUMBA 5日Sachiko/12日Nanae/19日Miho/26日Kyoko	1/13.20.27 12:00-12:45 TOMOKO ラテンムーブメント:セミパーソナル 定員2名 (チケット3枚)	1/21 12:00-12:45 ZUMBA GOLD Miho		1/9.16.23.30 12:00-12:45 ZUMBA Tomoko	1/17 12:00-12:45 ZUMBA GOLD Masaki
1/26 13:00-13:45 ピラティス Kyoko	1/6.20 13:00-13:45 ZUMBA Tomoko	1/13.27 13:00-13:45 ラテンエクスプレス コンサルサ Tomoko	1/21 13:00-13:45 骨盤体操 (Q-ren) Miho	1/9.16.23.30 13:00-13:45 やさしいラテン Tomoko	1/17 12:00-12:45 ZUMBA Masaki
	1/6.20 14:00-14:45 コアトレーニング Tomoko	1/13.27 14:00-14:45 ZUMBA Tomoko		1/9.16.23.30 14:00-14:45 ゆっくりほぐしヨガ Nanae	1/24.31 12:00-12:45 ZUMBA Aya
	1/6.20 15:00-16:15 ラテン75 ラテン基礎30 +コンサルサ	1/13.27 15:00-16:15 ラテン75 ラテン基礎30 +ラテンエクスプレス		1/22 15:15-16:00 ピラティス Kyoko	1/10 13:00-13:45 ZUMBA Aya & Masaki
	1/6.20 15:00-16:15 ↑SALSA音楽を 使ったラテンエクサ サイズ	1/13.27 15:00-16:15 ↑ラテンスタイル のエアロビクス		1/8.22 16:10-16:55 骨盤体操(Q-ren) Kyoko	
	1/19 19:00-19:45 ZUMBA Tomoko	1/26 19:00-20:15 ラテン & ZUMBA Miho & Tomoko		1/7.14.21 19:00-19:45 ZUMBA 1/7日,21日Mika/14日Miho	1/22 19:00-19:45 ZUMBA Miho

スタジオレッスン

ご予約はLINEが便利です

