

♥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 | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------|------------------------------------|--------------------|---------------------|-----------------|----------------------|-------------|------------------------------|-------------|--------------|--|-------------------|--|---------------------------|--|
| | | | | | | 1/8.15.22.29 | | | | | | | | | |
| 1/5.19 | | 1/12.26 | | 1/6.20 | | 1/13.27 | | 1/14.28 | | 1/15 | | 1/9.16.23.30 | | | |
| 10:00-10:45 | 10:00-10:45 | 10:00-10:45 | 10:00-10:45 | 10:00-10:45 | 10:00-10:45 | 10:00-10:45 | 10:00-10:45 | 10:00-10:45 | 10:00-10:45 | 0-4才お子様むけ | | | | | |
| 太極拳 | やさしいヨガ | テラ多摩川サロン (¥300) | 骨盤体操 (Q-ren) | かんたん！脂肪燃焼 | ボクシングワーク アウト | (柴崎クラス) ZUMBAサークル | 骨盤体操(Q-ren) | | | | | | | | |
| Sachiko | Nanae | 6日Tomoko/20日Miho | Tomoko | Mika | Miki | Tomoko | Tomoko | Tomoko | Tomoko | 1/17 | | | | | |
| 1/5.19 | | 1/12.26 | | 1/6.20 | | 1/13.27 | | 1/14.21.28 | | 1/15 | | 1/9.16.23.30 | | 10:30-11:15 | |
| 11:00-11:45 | 11:00-11:45 | 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 | Zumbini | | | | NEW↓ | |
| 太極舞 | 骨盤底筋トレーニング グヨガ | ZUMBA GOLD | ZUMBA GOLD | ZUMBA | リフレッシュヨガ | | | | かんたん！リズム体操 | Masaki | | | | | |
| Sachiko | Nanae | 6日Tomoko/20日Miho | Reiko | 14日,28日Mika/21日Miho | Miki | | | | Tomoko | | | ♡1/10はJOINTスペシャル！ | | | |
| 1/5.12.19.26 | | 1/13.20.27 | | 1/21 | | | | 1/9.16.23.30 | | 1/17 | | 1/24 | | 1/10.31 | |
| 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 | | TOMOKO | | ZUMBA GOLD | | | | ZUMBA | | ZUMBA GOLD | | たのしいラテン | | 軽フィット | |
| 5日Sachiko/12日Nanae/19日Miho/26日Kyoko | | 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) | | Miho | | | | Tomoko | | Masaki | | Aya | | 10日Aya & MASAKI/31日Aya | |
| 1/26 | | 1/6.20 | | 1/13.27 | | 1/21 | | 1/9.16.23.30 | | 1/17 | | 1/24.31 | | 1/10 | |
| 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 | | ZUMBA | ラテンエクスプレス コンサルサ | 骨盤体操 (Q-ren) | | | | やさしいラテン | | ZUMBA | | ZUMBA | | ZUMBA | |
| Kyoko | | Tomoko | Tomoko | Miho | | | | Tomoko | | Masaki | | Aya | | Aya & Masaki | |
| | | 1/6.20 | | 1/13.27 | | | | 1/22 | | 1/9.16.23.30 | | | | | |
| | | 14:00-14:45 | 14:00-14:45 | | | | | 14:00-14:45 | 14:00-14:45 | | | | | | |
| | | コアトレーニング | ZUMBA | | | | | ゆっくりほぐしヨガ | ZUMBA GOLD | | | | | | |
| | | Tomoko | Tomoko | | | | | Nanae | Tomoko | | | | | | |
| | | 1/6.20 | | 1/13.27 | | | | | | | | | | | |
| | | 15:00-16:15 | 15:00-16:15 | | | | | 15:15-16:00 | | | | | | | |
| | | ラテン75 | ラテン75 | | | | | ピラティス | | | | | | | |
| | | ラテン基礎30 | ラテン基礎30 | | | | | Kyoko | | | | | | | |
| | | +コンサルサ | +ラテンエクスプレ ス | | | | | | | | | | | | |
| | | ↑SALSA音楽を 使ったラテンエクサ サイズ | | ↑ラテンスタイル のエアロピクス | | | | 16:10-16:55 | | | | | | | |
| | | | | ↑参加費+¥500 | | | | 骨盤体操(Q-ren) | | | | | | | |
| | | | | | | | | Kyoko | | | | | | | |
| 1/19 | | 1/26 | | | | 1/7.14.21 | | 1/22 | | | | | | | |
| 19:00-19:45 | 19:00-20:15 | | | | | 19:00-19:45 | | 19:00-19:45 | | | | | | | |
| ZUMBA | ラテン&ZUMBA | | | | | ZUMBA | | ZUMBA | | | | | | | |
| Tomoko | Miho & Tomoko | | | | | 1/7日,21日Mika/14日Miho | | Miho | | | | | | | |

スタジオレッスン

ご予約はLINEが便利です

スタジオレッスン

ご予約はLINEが便利です

