

♥TERRA FITNESS 週間スケジュール (2026年2月)

ご予約は→

terratamagawa@gmail.com

月		火		水		木		金		土					
						2/5.12.19.26									
2/9.23		2/2.16		2/3.17		2/10.24		2/4.18		2/19		2/6.13.20.27			
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	9:30-10:15 (柴崎クラス) ZUMBAサークル	10:00-10:45							
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		Tomoko	骨盤体操(Q-ren)							
Sachiko	Nanae	3日Tomoko/17日Miho	Tomoko	Mika	Miki		Tomoko	Tomoko							
2/9.23		2/2.16		2/3.17		2/10.24		2/4.18.25		2/19		2/6.13.20.27			
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	↑ VAMOS 柴崎駅→徒歩5分 (テラチケット利用 OK)	11:00-11:45					NEW↓		
太極舞	骨盤底筋トレーニング ヨガ	ZUMBA GOLD	ZUMBA GOLD	ZUMBA	リフレッシュヨガ			かんたん！リズム体操							
Sachiko	Nanae	3日Tomoko/17日Miho	Reiko	4日,18日Mika／25日Miho	Miki			Tomoko							
2/2.9.16.23		2/10.17.24		2/25				2/6.13.20.27		2/7		2/14.28		2/21	
12:00-12:45		12:00-12:45	TOMOKO		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		ラテンムーブメント:セミパーソナル		ZUMBA GOLD				ZUMBA	ZUMBA GOLD	たのしいラテン	軽フィット				
2日Nanae/9日Kyoko/16日Miho/23日Sachiko		定員2名 (チケット3枚)		Miho				Tomoko	Masaki	Aya	MASAKI				
2/9		2/3.17		2/10.24		2/25		2/6.13.20.27		2/7.21		2/14.28			
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					
Kyoko		Tomoko	Tomoko	Miho				Tomoko	Masaki	Aya					
		2/3.17		2/10.24				2/12		2/6.13.20.27					
		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						
		2/3.17		2/10.24											
		15:00-16:15	15:00-16:15			2/5.19									
		ラテン75	ラテン75			15:15-16:00									
		ラテン基礎30	ラテン基礎30			ピラティス									
		+コンサルサ	+ラテンエクスプレ ス			Kyoko									
						2/5.19									
		↑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									
2/16		2/9				2/18.25		2/12							
19:00-19:45	19:00-19:45			19:00-19:45		19:00-19:45		19:00-19:45							
ZUMBA	ラテンムーブメン ト:セミパーソナル			ZUMBA		ZUMBA		ZUMBA							
Tomoko	Tomoko			18日Miho/25日Mika		Miho									
定員2名:チケット3枚↑															

スタジオレッスン

ご予約はLINEが便利です

