

♥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 |
|---|--|---|--|--|--|
| 2/9.23 10:00-10:45 太極拳 Sachiko | 2/2.16 10:00-10:45 やさしいヨガ Nanae | 2/3.17 10:00-10:45 テラ多摩川サロン （¥300） 3日Tomoko/17日Miho | 2/10.24 10:00-10:45 骨盤体操 (Q-ren) Tomoko | 2/4.18 10:00-10:45 かんたん！脂肪燃焼 Mika | 2/5.12.19.26 9:30-10:15 (柴崎クラス) ZUMBAサークル Tomoko |
| 2/9.23 11:00-11:45 太極舞 Sachiko | 2/2.16 11:00-11:45 骨盤底筋トレーニングヨガ Nanae | 2/3.17 11:00-11:45 ZUMBA GOLD 3日Tomoko/17日Miho | 2/10.24 11:00-11:45 ZUMBA Reiko | 2/4.18.25 11:00-11:45 リフレッシュヨガ Miki | 2/6.13.20.27 11:00-11:45 かんたん！リズム体操 Tomoko |
| 2/2.9.16.23 12:00-12:45 ZUMBA 2日Nanae/9日Kyoko/16日Miho/23日Sachiko | 2/3.17 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） | 2/10.17.24 12:00-12:45 ZUMBA GOLD Miho | 2/25 12:00-12:45 ZUMBA | 2/5.19 14:00-14:45 ピラティス Kyoko | 2/6.13.20.27 12:00-12:45 ZUMBA Tomoko |
| 2/9 13:00-13:45 ピラティス Kyoko | 2/3.17 13:00-13:45 ZUMBA Tomoko | 2/10.24 13:00-13:45 ラテンエクスプレスコンサルサ Tomoko | 2/25 13:00-13:45 骨盤体操 (Q-ren) Miho | 2/12 14:00-14:45 ゆっくりほぐしヨガ Nanae | 2/6.13.20.27 12:00-12:45 ZUMBA Tomoko |
| 2/3.17 14:00-14:45 コアトレーニング Tomoko | 2/10.24 14:00-14:45 ZUMBA Tomoko | 2/3.17 15:00-16:15 ラテン75 ラテン基礎30 +コンサルサ | 2/10.24 15:00-16:15 ラテン75 ラテン基礎30 +ラテンエクスプレス | 2/5.19 15:15-16:00 ピラティス Kyoko | 2/7.21 14:00-14:45 ZUMBA GOLD Nanae |
| NEW♥ 2/16 19:00-19:45 ZUMBA Tomoko | 2/9 19:00-19:45 ラテンムーブメント:セミパーソナル Tomoko | ↑SALSA音楽を使ったラテンエクササイズ 1参加費+¥500 | ↑ラテンスタイルのエアロビクス 19:00-19:45 ZUMBA 18日Miho/25日Mika | 2/19 16:10-16:55 骨盤体操(Q-ren) Kyoko | 2/12 19:00-19:45 ZUMBA 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

