

♥TERRA FITNESS 週間スケジュール (2025年12月)

ご予約は→

terratamagawa@gmail.com

	月	火	水	木	金	土
				12/4.11.18		
	12/1.15	12/8.22	12/2.16	12/9.23	12/10.24	12/4
10:00	10:00-10:45 やさしいヨガ Nanae	10:00-10:45 太極拳 Sachiko	10:00-10:45 テラ多摩川サロン (¥300) 2日Tomoko/16日Miho	10:00-10:45 骨盤体操 (Q-ren) Tomoko	10:00-10:45 かんたん！脂肪燃焼 Mika	9:30-10:15 (柴崎クラス) ZUMBAサークル Tomoko
						12/5.12.19.26
						10:00-10:45 骨盤体操(Q-ren) Tomoko
						0-4才お子様 12/13
	12/1.15	12/8.22	12/2.9.16.23	12/10.24	12/3.17	12/4
11:00	11:00-11:45 骨盤底筋トレーニング グヨガ Nanae	11:00-11:45 太極舞 Sachiko	11:00-11:45 ZUMBA GOLD 2日 Tomoko/9.23日 Reiko/16日 Miho	11:00-11:45 ZUMBA Mika	11:00-11:45 ZUMBA Miho	11:00-11:45 リフレッシュヨガ Miki
						↑VAMOS 柴崎駅→徒歩5分 (テラチケット利用OK)
						12/5.12.19.26
						11:00-11:45 かんたん！リズム体操 Tomoko
						10:30-11:15 Zumbini Masaki
		12/1.8.22	12/2.9.16.23	12/3.17		12/5.12.19.26
12:00	12:00-12:45 ZUMBA 1日:Nanae/8日:Miho/22日:Kyoko	12:00-12:45 ZUMBA Tomoko		12:00-12:45 ZUMBA GOLD Miho		12:00-12:45 ZUMBA Tomoko
						12:00-12:45 ZUMBA GOLD Masaki
						12:00-12:45 ZUMBA GOLD Aya
		12/22	12/16	12/9.23	12/3.17	12/5.12.19.26
13:00	13:00-13:45 ピラティス Kyoko	13:00-13:45 コアトレーニング Tomoko	13:00-13:45 ラテンエクスプレ コンサルサ Tomoko	13:00-13:45 骨盤体操 (Q-ren) Miho	年末スペシャル 心も体もすっきりリフレッシュ！	13:00-13:45 やさしいラテン Tomoko
						12/6
						12/13.20
14:00			12/2.9.16.23		12/25	12/5.12.19.26
			14:00-14:45 ZUMBA Tomoko		14:00-14:45 太陽礼拝フローヨガ Nanae	14:00-14:45 ZUMBA GOLD Tomoko
			12/2.16	12/9.23		
15:00		15:00-16:15 ラテン75 ラテン基礎30 +コンサルサ	15:00-16:15 ラテン75 ラテン基礎30 +ラテンエクスプレ ス	12/11.25	15:15-16:00 ピラティス Kyoko	
		↑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 ↑参加費+¥500	12/11.25	16:10-16:55 骨盤体操(Q-ren) Kyoko	
	12/8.22			12/24	12/3.17	12/11
19:00	19:00-19:45 ZUMBA Tomoko			19:00-19:45 ZUMBA Miho	19:00-19:45 ZUMBA Mika	19:00-19:45 ZUMBA Miho

スタジオレッスン

ご予約はLINEが便利です

