♥TERRA FITNESS 週間スケジュール（2019.7）

★お問合せは→ terratamagawa@gmail.com TEL (070)1405-2200

色枠のテラフィットネスは、お得なチケット（600円/１レッスン）が利用でき、ご予約不要です。白枠のレッスンはお問合せ下さい。

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	7/1.22 10:00-10:45 ヨガ(骨盤底筋) Nanae	7/2.16 10:30-12:00 テラ 多摩川サロン 10:30 チェア体操 11:00 おしゃべり Miho 7/9.23.30 10:00-10:45 らくらく運動 Miho,Tomoko	7/10.24 10:00-10:45 健康体操 Sachiko 7/3.17 10:00-10:45 太極舞 Sachiko	7/4.18 10:30-11:15 らくらく運動 Miho 木曜9:30 ZUMBAサークル @柴崎スタジオ TOMOKO	7/5 10:00-11:00 アイヨガ i*yoga 1200円 7/19 10:00-11:15 アイヨガ i*yoga 1500円	予約制	毎週 10:00-11:30 ロボット教室 ﾋｭｰﾏﾝｱｶﾃﾞﾐｰ
11:00		7/9.23 11:00-11:45 ZUMBA GOLD Reiko	7/10.24 11:00-11:45 ZUMBA Sachiko 7/3.17 11:00-11:45 天空大河 Sachiko	7/4.18 11:30-12:15 ZUMBA GOLD Miho			
		7/2.16 12:00-12:45 やさしい ピラティス Tomoko 7/9.23 12:00-12:45 健康体操 Aya,Tomoko,Miho	7/24 12:00-12:45 フィットネス 太極拳 Sachiko				
13:00		7/2.16.23.30 13:00-13:45 ラテンエクスプレス コンサルサ Tomoko 7/9 13:00-13:45 ZUMBA Aya			7/5.12.19 13:00-13:45 ピラティス Tomoko	7/20 13:00-13:45 ZUMBA GOLD Aya 7/6.13 13:00-13:45 健康体操 Chikako	予約制
14:00		7/16 14:00-14:45 はじめての リズム体操 Tomoko 7/30(予約制) 14:00-15:00 ラテン基礎 Tomoko 1000円	7/3.17 14:00-14:45 ZUMBA Mika	7/11.25 14:00-15:00 ヨガサークル Nanae 500円	7/5.12.19 14:00-14:45 ZUMBA GOLD Tomoko 7/26 14:00-14:45 ZUMBA GOLD Miho	7/20 14:00-14:45 健康体操 Aya 7/6 14:00-15:30 背骨 コンディショニング Yuki 1000円	
16:00	隔週 16:30-18:00 ロボット教室 ﾋｭｰﾏﾝｱｶﾃﾞﾐｰ	16:30-17:30 ティアラバレエ （幼児-低学年） 高山 操	隔週 16:30-18:00 ロボット教室 ﾋｭｰﾏﾝｱｶﾃﾞﾐｰ	7/4.18 15:15-16:00 ボディメイク ピラティス Kyoko	15:30-17:30 キッズチアダンス （幼児-低学年） Natsuna		
17:00				17:30-19:00 MJCダンスカンパニー キッズダンス Achi			

テラ公式LINE
アカウント→

テラ情報＆スケジュールをお送りします。