

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
3/16.23		3/10.24	3/18.25	3/4.11	毎週木曜9:30	毎週
10:00-10:45 ヨガ(骨盤底筋) Nanae		10:00-10:45 5く5く運動 Miho, Tomoko	10:00-10:45 健康体操 (リンパピクス) Sachiko	10:00-10:45 ZUMBA Mika	ZUMBAサークル @柴崎スタジオ	10:00-11:30
	10:30-12:00 テラ 多摩川サロン			10:30-11:15 ZUMBA GOLD チェアクラス Miho	3/5 TOMOKO (テラチケットOK)	ロボット教室
11:00	10:30 チェア体操 11:00 おしゃべり Tomoko, Miho	3/10.24	3/18.25			ヒューマンアカデミー
		11:00-11:45 ZUMBA GOLD Reiko	11:00-11:45 天空大河 Sachiko	3/5.26		
				11:30-12:15 ZUMBA GOLD Miho		
	12:00-12:45 やさしい ピラティス Tomoko	3/3.17	3/10.24			
		12:00-12:45 健康体操 Tomoko				
13:00	13:00-13:45 ラテンエクス プレスコンサルサ Tomoko	3/3.17	3/10		3/6.13.27	3/7.14
		13:00-14:00 月1レッスン ラテン基礎 Tomoko			13:00-13:45 やさしいピラティス Tomoko	13:00-13:45 ZUMBA GOLD Aya
	3/17	予約制¥1000		3/12	3/6.13.27	
14:00	14:00-14:45 はじめての リズム体操 Tomoko			14:00-15:00 ヨガサークル Nanae	14:00-14:45 ZUMBA GOLD Tomoko	14:00-15:30 背骨 コンディショニング Yuki
				500円		1000円
				3/5.26		
16:00				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	
16:30-18:00			16:30-18:00			
17:00		16:30-17:30 ティアラバレエ (幼児-低学年) 高山 操	ロボット教室 ヒューマンアカデミー			

月1回、予約
制レッスン

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。



<https://line.me/t/q/016684388>