

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	
2/17		2/25		2/5.19		2/12.26						毎週	
10:00	10:00-10:45 ヨガ(骨盤底筋) Nanae	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 Tomoko.Miho	10:00-10:45 らくらく運動 Miho	10:00-10:45 健康体操 (リンパビクス) Sachiko	10:00-10:45 ZUMBA Mika	10:30-11:15 ZUMBA GOLD チェアクラス Miho	毎週木曜9:30 ZUMBAサークル @柴崎スタジオ 2/6 TOMOKO (テラチケットOK)					10:00-11:30 ロボット教室 ヒューマンアカデミー	
11:00		11:00-11:45 ZUMBA GOLD Reiko	2/25	2/5.19	11:00-11:45 天空大河 Sachiko	2/6.20							
		12:00-12:45 やさしい ピラティス Tomoko	2/4.18	2/25		11:30-12:15 ZUMBA GOLD Miho							
13:00		13:00-13:45 ラテンエクス プレスコンサルサ Tomoko	2/4.18			2月休講		毎週(2/7.14.21.28)		2/8.22			
14:00		14:00-14:45 はじめての リズム体操 Tomoko	2/4.18			14:00-15:00 ヨガサークル Nanae 500円 2/13.27		毎週(2/7.14.21.28)				14:00-15:30 背骨 コンディショニング Yuki 1000円	月1回、予約 制レッスン
16:00	16:30-18:00 隔週					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	ロボット教室 ヒューマンアカデミー	16:30-17:30 ティアラバレエ (幼児-低学年) 高山 操		16:30-18:00 ロボット教室 ヒューマンアカデミー									

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。



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/PU/jy/40sg4306r>