

フィットネス&カルチャースタジオ

テラ
terra

11月3日(火)祝日

10:00~
15:00

あなたの日常を
より輝かせる時間がここに

京王多摩川駅
徒歩1分!

1周年イベント

1 クッキーハウスを作ろう!

手作りのクッキーを組み立てて、自分だけのお菓子のおうちをつくってみよう! マーブルチョコや粉砂糖で自由にデコレーション♥レシピもお持ち帰りできます。



時間 ● ①10:00-10:50 ②11:00-11:50
対象 ● 小学生以上 (未就学児は保護者同伴)
参加費 ● 1000円 定員 ● 各10名
担当 ● ハムカ知子

2 美文字レッスン! お名前を大筆でかいてみよう

自分のお名前、どんな意味が込められているのかな? 調べてワクワク、ドキドキ発見!! 大きな筆と真っ黒の墨! 自由に、思いっきり書いてみよう!



時間 ● ①10:00-10:50 ②11:00-11:50
対象 ● 小学生以上
参加費 ● 1000円 定員 ● 各6名
担当 ● 齋藤恵彩

3 E☆T(イースタート)英語レッスン!

本物の野菜をみてさわって! じぶんのカンを働かせて! アクティビティに挑戦してみましよう。おやこ英語のスタッフと一緒に。Let's have fun English time!!



①13:00-13:45 未就学児(+保護者)
②14:00-14:45 小学生以上
参加費 ● 1000円 定員 ● 各10名
担当 ● 深海真咲

4 お試し! 耳ツボジュエリー

見た目もかわいい耳つぼに貼るカラージュエリーシール。身体の不調を改善、ダイエット、美容効果も期待できます。



開催時間 ● 10:00-15:00
10分 500円 (左右二ヶ所づつ)
20分 1000円 (リフトアップヘッドマッサージ付き) 担当 ● 古澤忍

5 フーチーカラーセラピー

14色のカラーカードを使いあなたの深層心理にアプローチ。「本当に望んでいること」を導き出します。



開催時間 ● 10:00-15:00
10分 小学生~大人 500円
10分 未就学のお子様 300円
担当 ● 安藤華子

6 むくみスッキリ解消リフレ

むくみ解消がメインのお試しリフレクソロジー! 素足にならずに受けられます。スッキリ軽い足になりますよ!



開催時間 ● 12:00-15:00
対象者 ● 大人(妊婦さんもOK!)
10分 1,000円~
担当 ● 櫻井薫子

7 心と体のリフレッシュセラピー

ヘッドと腸の両面をマッサージする事で心と体の緊張をほぐし自律神経のパラメータを整えるセラピーです。



開催時間 ● 12:00-15:00
対象者 ● 子ども~大人
10分1,000円~ (ヘッドは妊婦さんもOK)
担当 ● 山川円華

イベントのご予約はテラHP ↓ またはお電話で ↓

ご予約の方優先、定員枠に空きがあれば、
当日参加も可能です♥

フィットネス&カルチャースタジオ Terra(テラ)

調布市多摩川5-7-6 2F

070-1405-2200

ホームページ terra-chofu.com

テラ 調布 検索

