

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			
1/20.27		1/14.28	1/8.22	1/15.29	(チケット利用OK)	1/10	1/24		毎週
10:00-10:45 ヨガ(骨盤底筋) Nanae	10:00-10:45 5くらく運動 Tomoko.Miho	10:00-10:45 健康体操 (リンパピクス) Sachiko	10:00-10:45 ZUMBA Mika	10:30-11:15 ZUMBAサークル @柴崎スタジオ TOMOKO	10:00-11:00 アイヨガ i*yoga 1000円	10:00-11:15 アイヨガ i*yoga 1500円	予約制		10:00-11:30 ロボット教室
	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	11:00-11:45 ZUMBA GOLD Reiko	11:00-11:45 天空大河 Sachiko	10:30-11:15 ZUMBA GOLD チェアクラス Miho					
11:00	12:00-12:45 やさしい ピラティス Tomoko	12:00-12:45 健康体操 Tomoko		1/9.23 ZUMBA GOLD Miho					
	毎週								
13:00	13:00-13:45 ラテンエクスプレス コンサルサ Tomoko				1/10.17.24.31	1/18.25			
	1/21	1/28(予約制)		1/23					予約制
14:00	14:00-14:45 はじめての リズム体操 Tomoko	14:00-15:00 ラテン基礎 Tomoko 1000円		14:00-15:00 ヨガサークル Nanae 500円	14:00-14:45 ZUMBA GOLD Tomoko				
				1/9.16.30					
16:00	16:30-18:00 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	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									

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/ti/qr/40sp4386r>