

# TERRA FITNESS の週間スケジュール(2017.12)

チケット利用ができるお得なテラフィットネス！お子様連れもOK！予約不要！  
1レッスン：チケット払い=600円(5回で3000円)

テラフィットネスプログラム(ZUMBA、ZUMBA GOLD、ZUMBA TONING、美ユーターボディウエーブ、ペルビックストレッチ、ピラティス、ラテンEXコンサルサ、ウェーブストレッチ、フィットネス太極拳、バランスコーディネーション、らくらく運動)

(上記以外、色枠レッスンは別料金、要予約。詳細お問合せください。)

TEL (070)1405-2200

月	火	水	木	金	土
9:00		12/5.19 9:00-9:45 ウェーブストレッチ Tomoko			
				バランスコーディネーション【12月のテーマ】 「体幹を鍛えて立ち姿美人」	
10:00	12/12	12/5.19	12/6.27	12/20	(予約制) 12/8
	10:00-10:45 らくらく運動 Miho	10:00-12:00 テラ多摩川 サロン	10:00-10:45 6日:フィットネ スタイチー 27日:太極舞	10:00-10:45 バランス コーディネーション Sachiko	10:00-11:00 ヨガ ストレッチ (予約制)
11:00	12/12	12/5.19	12/6.20.27	12/8	12/8
	11:00-11:45 エクササイズ ズフラ (予約制) Miki	体操30分 &おしゃべり お菓子と コーヒー付 300円	11:00-11:45 ZUMBA Sachiko	10:10-10:55 おやこ英語 (E★T) Masaki	11:00-11:45 子連れママ フィットネス Masaki
12:00	12/12	12/5.19	12/13		12/9
	12:00-12:45 バランス コーディネーション Tomoko	12:00-12:45 ピラティス Tomoko	12:00-12:45 ペルビックスト レッチ (骨盤調整) Mai		12:00-12:45 バランス コーディネーション Aya
13:00	12/18	12/11	12/5.12.19	12/6.20	12/1.15
	13:00-13:45 美ユーター ボディウエーブ Kyoko	13:00- 13:45 ZUMBA Kyoko	13:00-13:45 ラテンEX コンサルサ Tomoko	13:00-13:45 ZUMBA GOLD Miho	13:00-13:45 ピラティス Tomoko
14:00		12/12	12/5.19	12/1.8.15.22	12/8.22
		14:00-14:45 ウェーブストレッチ Tomoko	12:00-12:45 バランス コーディネーション Tomoko	14:00-14:45 ZUMBA GOLD Tomoko	13:00-13:45 バランス コーディネーション Tomoko
15:00					12/2
16:00					12/9
					13:00-13:45 美ユーター ボディウエーブ Chikako
17:00					13:00-13:45 ZUMBA TONING Aya
18:00					
		19:30-20:30 英語カラテ			
				18:00-19:00 MJCダンス カンパニー キッズダンス Achi	

12月8日(金)  
19:00から  
【テラ忘年会】  
参加費500円  
または  
1品持ち寄り  
予約不要です

●以下レッスンの詳細は、お問合せ下さい terratamagawa@gmail.com

学研教室(火・金)16:00-18:00  
公文書写教室(土)14:00-18:00  
ロボット教室(水)16:30-18:00  
英語カラテ(火)19:30-20:30

ご褒美ボディケア  
耳つぼジュエリー  
ママとコドモの整体Nico  
クレイリフレ

★テラ公式LINEアカウント！→  
スケジュールをお送りしています  
お友達追加をお願いします。

<https://line.me/R/j/p/%40icp4396r>

