

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
5/20.27		5/14.28		5/15	5/8.22		5/10		5/24		毎週	
10:00	10:00-10:45 ヨガ(骨盤底筋) Nanae	5/7.21	5/14.28	5/15	5/8.22	5/16.30	木曜9:30 ZUMBAサークル @柴崎スタジオ TOMOKO	10:00-11:00 アイヨガ i*yoga 1200円	10:00-11:15 アイヨガ i*yoga ITO 1500円	予約制		9:30-12:00 ロボット教室 ヒューマンアカデミー
11:00		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 Miho	5/14.28	5/15	5/8.22	5/16.30	10:30-11:15 らくら運動 Miho					
							11:30-12:15 ZUMBA GOLD Miho					
		5/7.21	5/14.28		5/22							
		12:00-12:45 やさしい ピラティス Tomoko	12:00-12:45 健康体操 Aya,Tomoko		12:00-12:45 フィットネス 太極拳 Sachiko							
		5/7.21.28	5/14						5/10.17.24.31	5/4.11	5/18	
13:00		13:00-13:45 ラテンエキスプレス コンサルサ Tomoko	13:00-13:45 ZUMBA Aya					13:00-13:45 やさしいピラティス Tomoko	13:00-13:45 ZUMBA GOLD Aya	13:00-13:45 健康体操 Chikako		
		5/7.21	5/28 (予約制)		5/8.22	5/9.16			5/10.17.24.31	5/4.11	5/18	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		14:00-14:45 ZUMBA Mika	14:00-14:45 ヨガサークル Nanae 500円		14:00-14:45 ZUMBA GOLD Tomoko	14:00-14:45 健康体操 Aya	14:00-15:30 背骨 コンディショニング Yuki 1000円		
	隔週				隔週		15:15-16:00 ボディメイク ピラティス Kyoko					
16:00	16:00-18:00 ロボット教室			16:00-18:00 ロボット教室			15:30-17:30 キッズチアダンス (幼児-低学年) Natsuna					
17:00	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		ヒューマンアカデミー		17:30-19:00 MJCダンスカンパニー キッズダンス Achi						

テラ公式LINE
アカウント→ <https://line.me/R/q?code=540qap4396r>



テラ情報&スケジュールをお送りします。