

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
10:00-10:45 ヨガ(骨盤底筋) Nanae	10:00-10:45 5/7.21 らくら運動 Miho,Tomoko	10:00-10:45 健康体操 Sachiko	10:00-10:45 太極舞 Sachiko	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	9:30-12:00 ロボット教室 ヒューマンアカデミー
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	10:30-12:00 5/14.28 ZUMBA GOLD Reiko	10:30-12:00 5/15 ZUMBA Sachiko	10:30-11:15 らくら運動 Miho	10:30-11:15 5/16.30 ZUMBAサークル @柴崎スタジオ TOMOKO	10:30-11:15 5/16.30 ZUMBA GOLD Miho	11:00-11:45 5/7.21 やさしい ピラティス Tomoko
11:00-11:45 11:00-11:45 ZUMBA GOLD Reiko	11:00-11:45 5/14.28 ZUMBA Sachiko	11:00-11:45 5/15 ZUMBA Sachiko	11:00-11:45 5/8.22 天空大河 Sachiko	11:30-12:15 5/16.30 ZUMBA GOLD Miho	11:30-12:15 5/16.30 ZUMBA GOLD Miho	12:00-12:45 5/7.21 やさしい ピラティス Tomoko
12:00-12:45 やさしい ピラティス Tomoko	12:00-12:45 5/14.28 健康体操 Aya,Tomoko	12:00-12:45 5/15 健康体操 Sachiko	12:00-12:45 5/22 フィットネス 太極拳 Sachiko	12:00-12:45 5/22 フィットネス 太極拳 Sachiko	12:00-12:45 5/22 フィットネス 太極拳 Sachiko	12:00-12:45 5/7.21 やさしい ピラティス Tomoko
13:00-13:45 ラテンエクスプレス コンサルサ Tomoko	13:00-13:45 5/14 ZUMBA Aya	13:00-13:45 5/14 ZUMBA Aya	13:00-13:45 5/9.16 ヨガサークル Nanae 500円	13:00-13:45 5/10.17.24.31 やさしいピラティス Tomoko	13:00-13:45 5/10.17.24.31 やさしいピラティス Tomoko	13:00-13:45 5/4.11 ZUMBA GOLD Aya
14:00-14:45 はじめての リズム体操 Tomoko	14:00-15:00 5/28 (予約制) ラテン基礎 Tomoko 1000円	14:00-14:45 5/8.22 ZUMBA Mika	14:00-14:45 5/9.16 ヨガサークル Nanae 500円	14:00-14:45 5/10.17.24.31 ZUMBA GOLD Tomoko	14:00-14:45 5/10.17.24.31 ZUMBA GOLD Tomoko	14:00-13:45 健康体操 Chikako
16:00-18:00 隔週 ロボット教室 ヒューマンアカデミー	16:00-18:00 隔週 ロボット教室 ヒューマンアカデミー	16:00-18:00 隔週 ロボット教室 ヒューマンアカデミー	15:15-16:00 5/16.23 ボディメイク ピラティス Kyoko	14:00-14:45 5/10.17.24.31 ZUMBA GOLD Tomoko	14:00-14:45 5/4.11 健康体操 Aya	14:00-15:30 5/18 背骨 コンディショニング Yuki 1000円
16:00-18:00 隔週 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	16:00-18:00 隔週 ロボット教室 ヒューマンアカデミー	15:15-16:00 5/16.23 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	15:30-17:30 キッズチアダンス (幼児-低学年) Natsuna	14:00-15:30 5/18 背骨 コンディショニング Yuki 1000円
17:00-19:00 MJCダンスカンパニー キッズダンス Achi			17:30-19:00 MJCダンスカンパニー キッズダンス Achi			

予約制

予約制

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。