

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
10:00	<p>参加費 300円/1回</p> <p>4/3.17</p> <p>テラ 多摩川サロン</p> <p>10:30~12:00</p>	<p>4/10.24</p> <p>5く5く運動 Tomoko&Miho</p> <p>4/4.18</p> <p>4日:フィットネス太極拳 18日:太極舞</p> <p>4/11.25</p> <p>バランス コーディネーション Sachiko</p>	<p>4/4.18</p> <p>10:00-10:45</p> <p>4日:フィットネス太極拳 18日:太極舞</p>	<p>4/11.25</p> <p>10:00-10:45</p> <p>バランス コーディネーション Sachiko</p>		<p>毎週</p> <p>9:30-12:00</p> <p>ロボット教室</p>
11:00	<p>4/9.23</p> <p>エクササイズフラ (¥1000/h) Miki</p>	<p>4/10.24</p> <p>10:30~体操30分 11:00~おしゃべり Miho&Tomoko</p> <p>ZUMBA GOLD Reiko</p>	<p>4/4.18</p> <p>11:00-11:45</p> <p>天空大河 Sachiko</p>	<p>4/11.25</p> <p>11:00-11:45</p> <p>ZUMBA Sachiko</p>		<p>ヒューマンアカデミー</p>
12:00	<p>4/3.17</p> <p>ピラティス Tomoko</p>	<p>4/10.24</p> <p>12:00-12:45</p> <p>バランス コーディネーション Tomoko</p>		<p>4/5.19</p> <p>12:30-13:15</p> <p>ZUMBA Kyoko</p>	<p>4/12.26</p> <p>12:30-13:15</p> <p>美ユーター BodyWave Kyoko</p>	<p>4/14.28</p> <p>12:00-12:45</p> <p>バランス コーディネーション Aya</p>
13:00	<p>毎週</p> <p>13:00-13:45</p> <p>ラテンエクスプレスコンサルサ Tomoko</p>	<p>4/4.18</p> <p>13:00-13:45</p> <p>ZUMBA GOLD Miho</p>	<p>4/5.19</p> <p>13:00-13:15</p> <p>ZUMBA Kyoko</p>	<p>毎週</p> <p>13:00-13:45</p> <p>ピラティス Tomoko</p>	<p>4/7</p> <p>13:00-13:45</p> <p>「自分の心が変わるセミナー」 Chikako</p>	<p>4/14.28</p> <p>13:00-13:45</p> <p>ZUMBA TONING Aya</p>
14:00	<p>水曜→月曜になります</p> <p>4/2.16</p> <p>14:30-15:15</p> <p>ペルビックストレッチ(骨盤調整) Mai</p>	<p>4/3.17</p> <p>14:00-14:45</p> <p>バランス コーディネーション Tomoko</p>	<p>4/10.24</p> <p>14:00-14:45</p> <p>ウェーブ ストレッチ Tomoko</p>	<p>月曜→木曜になります</p>	<p>毎週</p> <p>14:00-14:45</p> <p>ZUMBA GOLD Tomoko</p>	
15:00	<p>4/9.23</p>				<p>毎週</p> <p>15:30-17:30</p> <p>キッズチアダンス (幼児-低学年) Natsuna</p>	
16:00	<p>16:00-18:00</p> <p>ロボット教室</p>	<p>16:00-17:00</p> <p>ティアラバレエ (幼児-低学年) 高山 操</p>	<p>16:00-18:00</p> <p>ロボット教室</p>			
17:00	<p>ヒューマンアカデミー</p>		<p>ヒューマンアカデミー</p>	<p>毎週</p> <p>18:00-19:00</p> <p>MJCダンスカンパニー キッズダンス Achi</p>		

「コミュニケーション心理セラピスト」Chikakoインストラクターによる新プログラム**の無料体験会!**

「自分の心が変わるってどんな事?」興味をお持ちの方、どなたでもご参加下さい。心の仕組みを知り、日頃の悩みなどにも内面から向き合うセラピーをご体験ください。日常がよりよいものと実感でき、毎日楽しく笑顔で過ごせるコツがわかるかも?

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。



ラインお友達登録をお願いします