



2017年テルサフィットネス(スタジオ&プール)

1月のレッスンスケジュール



■ 当日券 720円
■ 回数券(12枚) 7,200円
■ スクール(10回) 5,530円

	火			水			木			金			土			日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
午前	10:15~11:00						10:30~11:30			10:30~11:30	10:30~11:30					10:30~11:30		
	産後ママヨガ 滝沢	10:30~11:30 気功 志田					ピラティス 澤田	11:00~12:00 身近なグッズで簡単からだケア 藤伊	11:00~12:00 初級背泳ぎ 西田	ステップ&エクササイズ 北山	大人から始めるジャズダンス(朝) 杉山	①11:00~ ②11:30~ 初級クロール① 望月				太極拳(朝) 志田		11:00~12:00 初級三泳法 横山/望月
			11:15~12:15 初級平泳ぎ 望月	Hi-Loエアロ 北山		入門クロール 西田							初級クロール② 佐藤	ヨガ 佐藤由				11:00~12:00 クロール&エクササイズ 佐藤隆
午後	13:00~14:00		13:00~14:00	13:00~14:00		13:00~14:00			13:00~14:00			13:00~14:00	13:00~14:00		13:00~14:00			13:00~14:00
	ラテンエアロ 原		すいすいマタニティ 成海	ジャイロキネシス SHOKO		水中フィットネス(水) 横山	13:15~14:15 アンチエイジングヨガ 若菜	14:00~15:00 フラ 深澤レファ・エマ・ナニ	水中フィットネス(木) 横山			すいすいマタニティ 成海	初めてフラ 深澤レファ・エマ・ナニ				4泳法入門 佐藤隆	
	14:30~15:30 ヨガ 佐藤由			14:30~15:30 ズンバ 原			14:30~15:30 美からだ作り(ストレッチ&ダンス) 杉山											
夜間	20:00~21:00			20:00~21:00			20:00~21:00	20:00~21:00	20:00~21:00	20:00~21:00			18:00~19:00 太極拳(夜) 勝山					18:00~19:00
	大人から始めるジャズダンス(夜) 杉山			ピラティス 大村			シンプルステップ 柴	フリースタイルダンス 小田					20:00~21:00 フリースタイルダンス 小田					20:00~21:00

《レッスンのお知らせ》
 1月4日(水) 13:00~14:00
 ジャイロキネシス(SHOKO)休講とさせていただきます。

NEW

NEW



＜初級三泳法について＞
 クロールをメインとし、週替わりでクロールと背泳ぎ、平泳ぎを行います。
 ●1月7・21日(土) 担当:望月加
 クロール&背泳ぎ
 ●1月14・28日(土) 担当:横山
 クロール&平泳ぎ

●注意事項●
 ・開始5分を過ぎての入場は出来ません
 ・体調が優れないときはご遠慮願います
 ・水分補給を適宜おこなってください
 ・レッスン以外で施設を利用される場合は別途利用がかかります
 ・レッスンは予告なしに変更することがございます。あらかじめご通知下さい
●お問い合わせ●
 Tel (054) - 355 - 3113