2017年テルサフィットネス（スタジオ＆プール）

4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 産後ママヨガ 滝沢	10:30～11:30 気功 志田	11:15～12：15 初級平泳ぎ 望月	11:00～12:00 Hi-Loエアロ 北山		11:00～12:00 入門クロール 西田	10:10～11:10 ピラティス① 澤田	11:00～12:00	11:00～12:00 初級背泳ぎ 西田	10:30～11:30 ステップ＆エクササイズ 北山	10:30～11:30 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 初級クロール② 佐藤	11:00～12:00 ヨガ 佐藤由		11:00～12:00 初級三泳法 横山/望月	10:30～11:30 太極拳(朝) 志田		11:00～12:00 クロール＆エクササイズ 佐藤隆
			13:00～14:00 すいすいマタニティ 成海	13:00～14:00 ベーシックヨガ 保田 NEW	13:00～14:00 ジャイロキネシス SHOKO スタジオ変更	13:00～14:00 水中フィットネス（水） 横山	13:00～14:00 脂肪燃焼エクササイズ 佐藤由	NEW 4/13スタート	13:00～14:00 水中フィットネス（木） 横山	13:30～14:30 フラ 深澤 レファ・エマ・ナニ 時間変更		13:00～14:00 すいすいマタニティ 成海	13:00～14:00 初めてフラ 深澤 レファ・エマ・ナニ スクール制変更		13:00～14:00 ４泳法入門 佐藤隆			
午後	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		14:00～15:00 クロール 西田				15:30～16：30 エアロ＆シェイプ 北山					
夜間	20:00～21:00 大人から始めるジャズダンス（夜） 杉山			20:00～21:00 ピラティス 大村			20:00～21:00 フリースタイルダンス 小田 スタジオ変更			20:00～21:00 ヨガ 柴田			18:00～19:00 太極拳(夜) 勝山 20:00～21:00 フリースタイルダンス 小田					

≪レッスンのお知らせ≫

- 4月1日（土）11：00～12：00 ヨガ 佐藤由 → 柴田
- 4月8日（土）11：00～12：00 ヨガ 佐藤由 → 原
  代行とさせて頂きます。
- 4月6日（木）13：00～14：00 脂肪燃焼エクササイズ
  休講とさせて頂きます。
- 土曜日13：00～14：00はじめてフラ
  ４月よりスクール制とさせて頂きます。

●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。あらかじめご承知下さい

●お問い合わせ●

TEL（054）－355－3113