

2018年テルサフィットネス(スタジオ&プール)

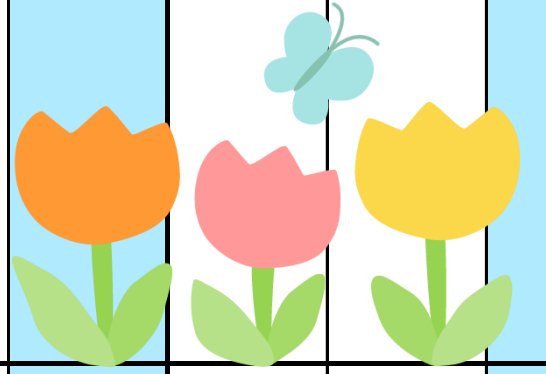
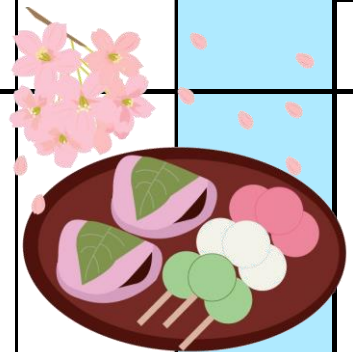
4月のレッスンスケジュール

※レッスン前後で規定の時間以上施設をご利用される場合は、別途料金820円が必要です。

■ 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	10:30~11:30	10:15~11:00 産後ママヨガ 滝沢					10:10~11:10 ピラティス① 澤田			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				10:30~11:30			
	気功 志田		11:00~12:00 Hi-Loエアロ 北山			11:00~12:00 入門クロール 西田	11:00~12:00 コリトレッチ&リンパケア 藤伊	11:00~12:00 初級背泳ぎ 西田			11:00~12:00 初級クロール 佐藤隆	11:00~12:00 ヨガ 佐藤由			11:00~12:00 初級三泳法 横山	11:00~12:00 太極拳(朝) 志田	11:00~12:00 瞑想 小田	11:00~12:00 クロール&エクササイズ 佐藤隆
			11:15~12:15 初級平泳ぎ 佐藤隆				11:20~12:20 ピラティス② 澤田											
午後	13:00~14:00 ラテンエアロ 原		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		13:00~14:00 水中フィットネス(水) 横山	13:00~14:00 ゆったり脂肪燃焼エクササイズ 佐藤由	13:00~14:00 水中フィットネス(木) 横山		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			13:00~14:00 4泳法入門 佐藤隆				
				13:30~14:30 ジャイロキネシス SHOKO				14:00~15:00 クロール 西田		14:00~15:00 フラ 深澤レファ・エマ・ナニ								
	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		14:45~15:45 ズンバ 望月俊		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 石川			20:00~21:00 ベーシックフリースタイルダンス 小田		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27日(金)19:00~20:00
 \プレミアムフライデー/
 瞑想(小田)のレッスンを開催致します。



●注意事項●
 ・開始5分を過ぎで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料金(820円)が必要です
 ・レッスンは予告なしに変更する場合がございます。あらかじめご了承下さいませようお願い申し上げます

●お問い合わせ●
 TEL (054) -355-3113